合氣道

養正館

1

指導 八段 望月 稔
著 三段 弘、阮汐

Esta obra es una edición privada
y ha sido numerada del 1 al 100.

El presente ejemplar corresponde
al número…….....

MA MÉTHODE D'AIKIDO JIU-JITSU

por

MINORU MOCHIZUKI, 8º DAN

ADAPTADO POR JIM ALCHEIK, 3er DAN

Durante mi larga estancia en Europa, donde fui gratamente acogido, pude enseñar mi método de Aiki-do a muchos alumnos.

Hará dos años, el Sr. Jim Alcheik vino a Japón, a Shizuoka, para ahondar en su estudio del Aikido y el Judo. Ciertamente, son muchos los libros que han aparecido sobre el Aikido. Con el propósito de evitar cualquier tipo de malentendido, creí conveniente concentrar en un sólo libro las enseñanzas que lo conciernen.

Estando en Europa pude experimentar los deportes de combate, por lo que me pareció esencial modificar las técnicas en función de la defensa personal.

El Sr. Jim Alcheik ha sido uno de mis más fervientes alumnos. Logró captar perfectamente mi enseñanza y su adaptación al francés de mi primer libro de Aikido corresponde exactamente a mi técnica.

Estoy seguro que esta adaptación será bien recibida por los entusiastas del Aikido, quienes encontrarán en este libro todo lo esencial para ayudarlos en su estudio.

MINORU MOCHIZUKI, presidente de Yoseikan.

PREFACIO DEL MAESTRO KURIHARA

9º dan de Judo.

Tras muchos años de trabajo el Sr. Mochizuki ha logrado alcanzar el 7º dan de Judo, el 8º dan de Aikido (el más alto grado), el 5º dan de Karate, el 7º dan de Iai y el 4º dan de Kendo. Llegando a ser la única persona que ha conseguido reunir tantos grados de dan.

Siendo un virtuoso del Budo, el Sr. Mochizuki conoce a la perfección todas las Artes Militares. Es, creo yo, el único judoka que tiene un dominio tan completo.

Durante su estancia en Europa, donde durante tres años formó a los europeos, aprovechó también para aprender boxeo francés y esgrima.

En 1952 fui a Francia para practicar Judo. Fue entonces cuando conocí al Sr. Mochizuki y pude apreciar su técnica, que pertenece a la de uno de nuestros mejores pedagogos.

El Sr. Mochizuki dirige Yoseikan. También su libro fue gratamente recibido en Japón por todo Judoka, Kendoka... De hecho, es el único en japonés aparecido hasta la fecha especialmente orientado a la defensa personal.

Este libro puede ser de utilidad incluso para personas que carecen de formación marcial. En opinión de todos los profesores es, de hecho, el mejor.

M. KURIHARA, 9º dan de Judo.

Presidente de la Comisión de Judo

Ken de Kioto.

PREFACIO DEL DR. MARTI

De todos los libros publicados sobre defensa personal, este en particular, obra del Profesor Mochizuki, no pasará desapercibido a todos los interesados en la cuestión.

¿Qué otro autor, de hecho, reuniendo las cualidades de virtuoso y maestro, campeón y erudito, podría tener tanta autoridad en esta materia?

7º dan de Judo y formando parte del cuerpo de profesores del Kodokan, Mochizuki Shi Han ha sido alumno de célebres maestros, como el mismo Jigoro Kano en persona y Mifune. En Aikido, ese sutil arte de la autodefensa, recibió el grado más alto otorgado por Ueshiba, el 8º dan. Experto en Karate, bastón, tiro con arco y (de paso) llegando a coleccionar un total de 30 grados de Dan.

Podemos decir que, respecto a las artes marciales, donde su tierra natal, Japón, goza de una gran tradición, el maestro Mochizuki posee una vasta experiencia, tanto teórica como práctica, que le ha valido el reconocimiento de todos los judoka que han tenido el privilegio de trabajar con él durante su estancia en Europa, otorgando a sus obras un interés verdaderamente histórico.

Así, esperamos que este libro sea el punto de partida de un trabajo prolífico, resuelto como su autor, con las virtudes del coraje, la modestia, la gentileza y el espíritu caballeresco.

DR. R. MARTI,

Presidente 1947-55 de la Unión Suiza de Judo.

Ginebra, 30 de mayo de 1955.

¿QUE SIGNIFICA EL "DO"?

(Camino)

El "do" es una idea moral nacida en la vida de los pueblos agrícolas del Lejano Oriente.

Para estas personas, la vida dependía esencialmente de la naturaleza: sembrar, cultivar, cosechar granos, recoger los frutos, etc ...

Los agricultores tenían sentimientos de respeto, miedo y admiración por los fenómenos naturales, y esta actitud desarrolló en ellos una aguda mente de observación y estudio de la naturaleza. Descubrieron así un orden perfecto, una armonía infinita que reina sobre el Universo: nacimiento, crecimiento y desarrollo, que regulan todo el ciclo de incesantes cambios de la naturaleza. A este orden lo denominaron "CIELO", y a su actividad "VOLUNTAD DEL CIELO". El concepto moral del "DO" (Camino) está concebido para que la vida del ser humano individual y social siga esta voluntad celestial para mantener la paz en la comunidad humana. En la antigua China se lo designaba como camino celestial: "TEN-DO" de donde surge la idea del camino real "O-DO" para que el camino celestial se realice a través de la vida social, es decir, la perfecta administración de la vida personal, familiar y nacional para lograr la paz universal.

Hay dos tipos de caminos, el camino principal y los diversos caminos. El primero implica el camino Real, que debe llevar a cabo la voluntad del cielo con el propósito de administrar el país y la paz en el mundo, mientras que la virtud personal, la buena tutela familiar, pertenece a los diversos caminos.

Al aplicar este principio moral a las teorías del Judo, Jigoro Kano reconoció primordialmente dos conceptos esenciales: "Un buen uso de la energía" y "Prosperidad mutua", cuyo propósito implica la paz mundial del Camino Real, la verdadera finalidad del Judo, mientras que "el buen uso de la energía" es tan sólo uno de sus medios. El ideal del Judo es, por tanto, la contribución a la fraternidad humana, al progreso de cualquier relación de individuos y pueblos a través de un uso hermoso y eficiente de principios y técnicas en el arte de la energía.

Como venía diciendo, en los pueblos agrícolas se alimentaban principalmente de cereales y fruta. Sin embargo, estos frutos y sus semillas, mientras permanezcan verdes se conservarán ocultos, disimulados entre las hojas de semejante color, hasta que puedan atraer con sus radiantes y llamativos tonos, o por un olor que resulte apetitoso, a los animales que los comen y se encargan de transportar las semillas para diseminar su especie en tierras lejanas. Por tanto, una gran parte se derrocha nutriendo a los animales. Pero si, por el contrario, estas simientes caen, permaneciendo en un mismo lugar sin llegar a ser transportadas, y germinan al pie del árbol que las originó, los brotes jóvenes tendrán que subsistir en perpetua lucha, compitiendo los unos contra los otros y frente a la planta materna, para alimentarse del suelo y sus limitados recursos. Las dos especies, animal y vegetal, colaboran y se complementan entre sí. Al observar estos fenómenos naturales los humanos pueden comprender el principio de convivencia y prosperidad mutua, así como la armonía de la humanidad con la naturaleza.

Ahora, consideremos rápidamente las formas de vida de los pueblos nórdicos que, a lo largo de su dilatada historia, buscaron sustento a través de la caza. Los cazadores tenían que vivir en una lucha continua contra los animales salvajes. He aquí el principio de la supervivencia del más apto: la razón por la que el más fuerte prospera. Esta lucha constante y sangrienta exigió, siempre y necesariamente, fuerza física e inteligencia, de ahí el nacimiento y progreso de ideas de dominación y conquista.

En la vida agrícola, gente de todas las edades, desde los ancianos hasta los niños y las mujeres, podían participar en el arado y la cosecha de acuerdo a su fuerza y capacidad individual para realizar un trabajo común. La abundancia de mano de obra aseguró una mayor cosecha, otorgando una concepción de cooperación y resultando en una mayor tasa de natalidad.

La caza, por el contrario, requería de una mayor especialización, ya que los cazadores debían acechar sigilosamente a sus presas. Sus carreras por los bosques y los campos y sus luchas violentas exigieron, como es natural, una fuerza física y una inteligencia superior al resto.

En la vida agrícola, la siembra y la plantación se pueden realizar en familia, en la dulzura del sol primaveral, y la cosecha en la frescura del otoño. Plantamos mientras cantamos y cuando termina la cosecha bailamos.

Los campesinos pueden compartir las alegrías y tristezas de la vida junto a sus animales domésticos, y esta forma de vida genera optimismo.

Los cazadores, mientras tanto, se esconden detrás de las rocas o debajo de los árboles para atacar a las bestias salvajes por sorpresa, o atraparlas con engaños, mediante trampas. Las necesidades derivadas de tal forma de supervivencia pueden endurecer a los hombres y disponerlos a llevar una vida más reservada.

Las diferencias en las formas de vida entre agricultores y cazadores han provocado actitudes morales muy opuestas entre ellos. Fue así como nació y se desarrolló entre los orientales el concepto del "do".

Ahora intentaremos aplicar esta idea del “DO” o “CAMINO” al arte del Judo y el Kendo (esgrima japonesa). Siempre que el arte de blandir una espada consista en la técnica para matar a un enemigo sólo podrá tratarse de Ken-jutsu o de lai jutsu (técnica del sable a dos manos): y no de Kendo (camino del sable), igualmente, siempre que tratemos de lanzar a un oponente se tratará de Ju-jutsu (técnica para neutralizar a un oponente por todos los medios) y no de Judo (camino de la flexibilidad). Kendo y Judo se hacen realidad sólo cuando estas artes sirven a la justicia contra la injusticia, a la armonía y a la paz en la vida humana. Es por este noble ideal y en este sentido que el Aikido-jutsu se convirtió en Aiki Do.

“Es el amor que constituye el Universo”, dijo el Maestro Ueshiba (ese valiente campesino, ¡que no conocía la mezquindad y la malicia!). “Los hombres deben estar vinculados a este gran Amor universal”. Este es el objetivo del Aiki, y esta idea encaja perfectamente con el concepto de vida de los pueblos agrícolas orientales (de donde proviene el Maestro Ueshiba) que querían regirse fielmente por las leyes naturales.

El Aikido encuentra su fuente en el antiguo arte del “Kendo”, que a su vez formaba parte de las artes marciales (artes estratégicas militares) que eran enseñadas únicamente por la escuela Koshu, originaria de hace más de siete siglos. La escuela Daito extrajo las partes que concernían solo a los movimientos corporales. Habiéndose desligado así, durante dos siglos se denominó “Aikijutsu”. Pero el Maestro Ueshiba lo modificó agregando sus sentimientos religiosos.

Lo convirtió en un arte más elegante y flexible, y hace diez años cambió también su nombre.

El Judo es esencialmente una lucha cuerpo a cuerpo que cuenta con su propia historia de desarrollo y sus formas particulares, mientras que el Aî kidô, derivado de la antigua esgrima Japonesa, conserva sus tradiciones y formas únicas.

YOSEIKAN 1924

Partiendo del centro hacia la derecha:

El Almirante Takeshita primer presidente de Yoseikan, el Profesor Minoru Mochizuki, el General Takata ex-vice Presidente, el Vizconde Enomoto ex-Director de la sección de kendo, el Sr. Tanaka ex-director de la sección de Judo.

El Profesor Konichi ex-director de la sección de Karate.

Empezando por el centro y hacia la izquierda:

El Profesor Ueshiba quien reformó el Aikido, El General Miura ex-secretario del difunto comandante Sato.

Esta foto explica con claridad porqué los estadounidenses clausuraron el Yoseikan.

CERTIFICADO

2 DE FEBRERO DE 1957.

NOMBRE Y APELLIDO: MINORU MOCHIZUKI

INSTRUCTOR, OCTAVO DAN
DISTRITO CENTRAL DE AIKIDO
ORGANIZACIÓN JURÍDICA.

La citada persona tiene constantes relaciones con el Distrito Central de Aikido Kai patrocinado por Morihei Ueshiba.

El Sr. Mochizuki Minoru ha sido discípulo privado del Maestro Ueshiba desde hace más de veinticinco años y le une a su Maestro un vínculo íntimo que los relaciona como padre e hijo espiritual.

El Sr. Mochizuki es ahora octavo dan, el más alto grado en Aikido.

Es uno de los cinco instructores decanos y también instructor del Distrito Central. Cuando el curso especial de otoño se lleva a cabo en el Distrito Central, guía a los alumnos a su manera particular.

Una vez al año, el Maestro Ueshiba asiste al YOSEIKAN (centro del Aikido en la prefectura de Shizuoka) dirigido por el profesor Mochizuki, con el propósito de mantener buenas relaciones y hacer un balance del progreso del Aikido. Además, el Sr. Kichishomaru Ueshiba (hijo del Maestro) y Koichi Fujihira, octavo dan, respectivamente, dieron instrucciones bajo la dirección del profesor Mochizuki.

En resumen, el profesor Mochizuki y los otros cuatro decanos, en cuyo núcleo entre los cuales se encuentra el Maestro Ueshiba, forman el Alma del Aikido en su conjunto.

Certifico que la descripción anterior es correcta.

Kichishomaru Ueshiba

Instructor de Aikido

Responsable de la organización jurídica.

ANTES DE ENTRENAR

Antes del entrenamiento te sugiero algunos ejercicios preliminares que te servirán de puesta en marcha, para calentar los músculos y prevenir cualquier riesgo de lesión.

Los ejercicios de calentamiento son necesarios siempre, para estar en condiciones antes de una lección.

Sólo te muestro unos pocos movimientos que tienen a la vez un propósito educativo en el Aikido.

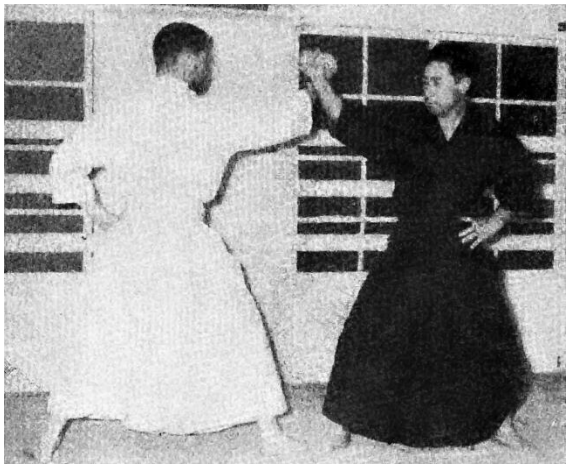
Por supuesto, estos no serán suficientes. Deberás hacer igualmente otros que conozcas y que utilices en el Judo.

Primero calienta el cuello, los brazos y las piernas, haciendo trabajar todas las articulaciones.

Luego realiza rotaciones corporales en ambos sentidos, estiramientos, etc...

Continúa con las caídas hacia atrás, laterales y frontales.

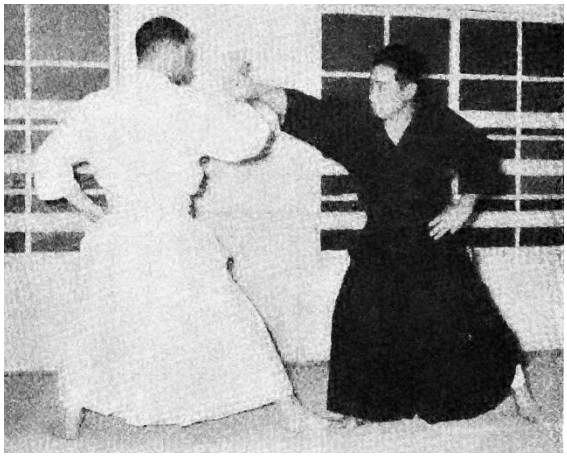
Finaliza con los siguientes ejercicios.



TORI y UKE están cara a cara, de modo que sus pies se tocan.

TORI levanta su antebrazo derecho contra el antebrazo derecho de UKE, con la mano izquierda sobre la cadera.

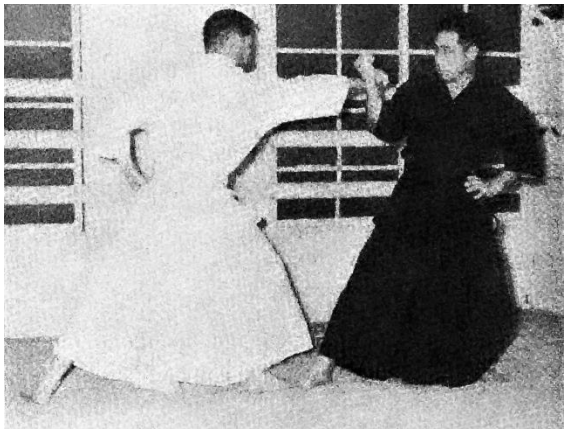
Observa la diferente posición de los puños en las dos fotos (al golpear el puño gira).



Primero TORI extiende su brazo con la intención de tocar la cara de UKE.

TORI extiende su brazo flexionando la pierna derecha y estirando la pierna izquierda.

UKE debe desviar el golpe presionando con el antebrazo hacia el costado, con la pierna derecha estirada y flexionando la pierna izquierda.



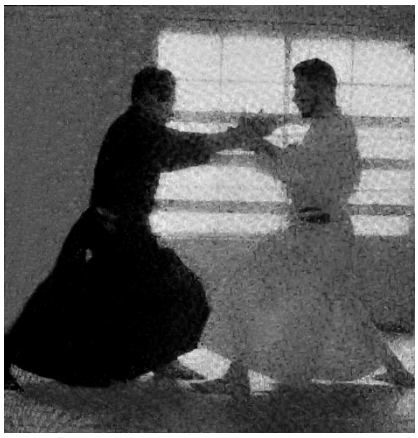
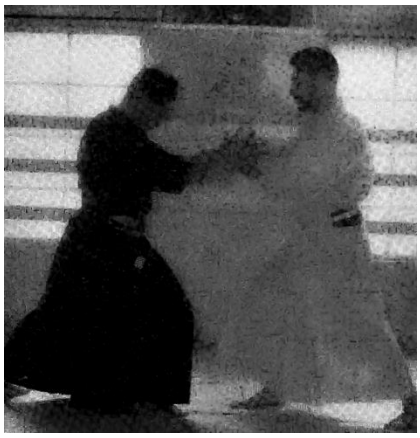
N. B. Las piernas no deben moverse del lugar. Simplemente debes mover tu torso hacia adelante o hacia atrás jugando con las articulaciones, de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.

Continuar el movimiento intercambiando los roles.

UKE agarra firmemente con ambas manos la muñeca derecha de TORI.

TORI extiende inmediatamente sus dedos a la vez que rota su brazo.

TORI avanza la pierna derecha frente a UKE, concentrando toda la fuerza en su hombro y empujando con su costado derecho.

UKE agarra ambas muñecas de TORI,

TORI lo empuja con toda su energía. Concentra toda su fuerza en el abdomen y levanta sus manos hacia la cara de UKE.
TORI avanza su pierna derecha, luego la izquierda, etc…

UKE opone un poco de resistencia mientras retrocede.

UKE agarra el codo izquierdo de TORI con su mano derecha.

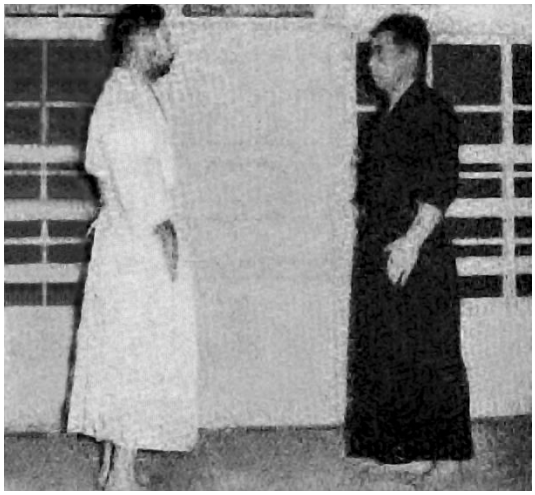
Su mano izquierda sostiene la muñeca.

TORI avanza su pierna izquierda frente a UKE, se inclina y levanta su mano agarrada.

TORI avanza su pierna derecha, juntándola a su pierna izquierda, se da la vuelta y continúa alzando su brazo agarrado.

TORI agarra el codo izquierdo de UKE con su mano derecha, gira su muñeca izquierda para agarrar la muñeca izquierda de UKE y tira de su brazo.

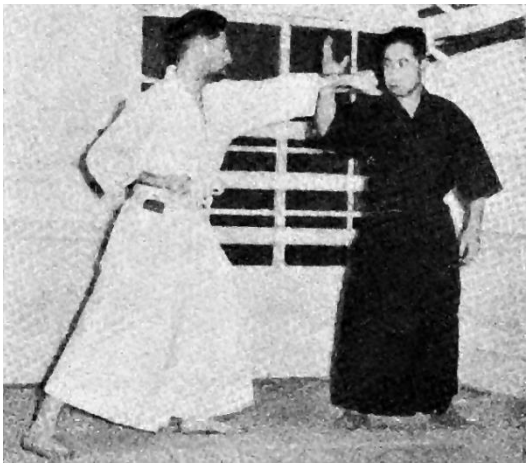
TORI ejerce presión sobre el codo de UKE, obligándolo a agacharse.
Entonces UKE se convierte en TORI y comienza el mismo movimiento de nuevo.



Poneros cara a cara, como se muestra en la foto, con las manos abiertas sobre los muslos

Cierra los puños.

El puño derecho a la cadera (con los dedos hacia arriba), avanza con la pierna derecha.



Apunta a la cara de tu compañero y extiende tu brazo derecho con todas tus fuerzas mientras lo giras. (Ahora los dedos miran hacia abajo). Acompaña el movimiento con el hombro, inclinándote ligeramente sobre la pierna derecha.

UKE no se mueve hasta que TORI lanza el golpe, entonces UKE gira retrocediendo su pierna derecha.

Su pierna izquierda no se mueve.

UKE, con el antebrazo izquierdo levantado, rechaza el golpe sin bloquearlo: al contrario, le hace seguir su curso.

Presta atención a los tiempos. Primero adelanta la pierna y luego golpea.

Continúa con el ejercicio, el puño derecho vuelve a la cadera, avanza con el pie izquierdo y golpea con el puño izquierdo, etc...

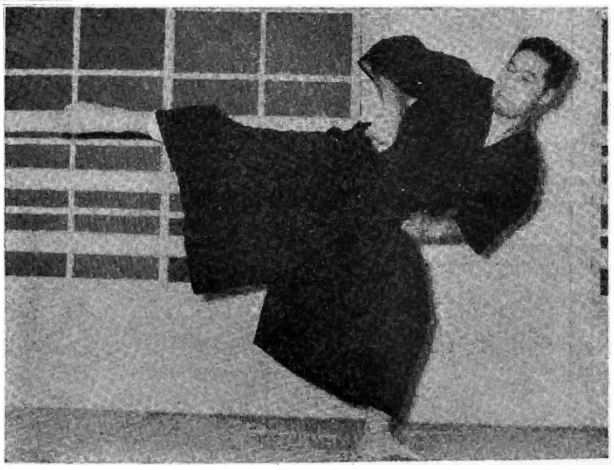
ATEMI ASHI WAZA

Adopta la siguiente posición: el pecho recto y las manos a las caderas. Mirando al frente, inclina el torso hacia atrás, eleva la rodilla a la altura de la cadera y extiende la pierna dando un golpe seco, extendiendo la planta del pie.

Gira sin apoyar el pie derecho en el suelo y lleva la pierna derecha detrás tuyo.

De la cabeza a la rodilla debe haber una línea recta.

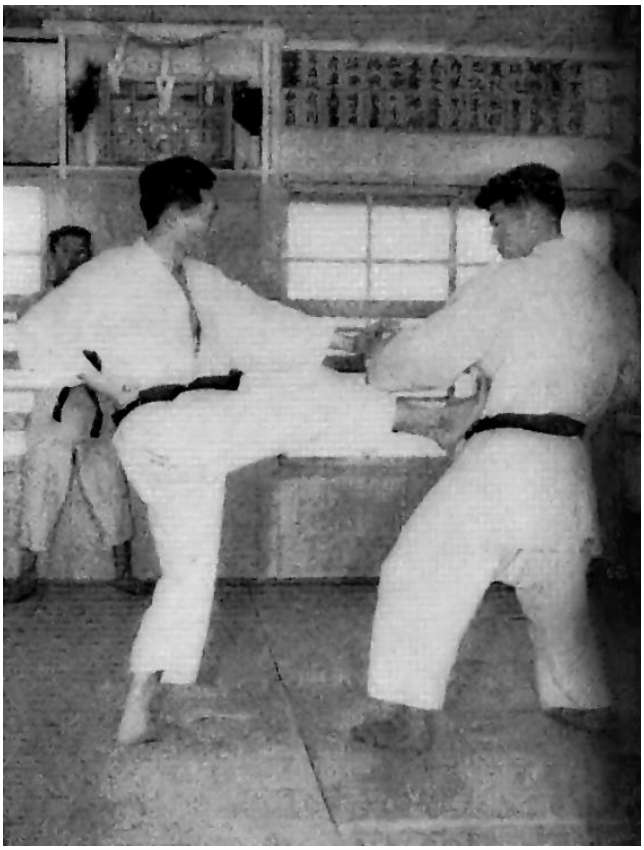
Mira en todo momento hacia adelante, como si estuvieras frente a un oponente.



Extiende la pierna con la planta del pie estirada, tal y como se muestra en la foto.

Debes inclinarte entonces un poco más, para mantener el equilibrio.

ATEMI ASHI WAZA



El Profesor Hiyugo, 4º dan de Karate, durante una lección de Karate en Yoseikan

Vuelve a llevar tu rodilla frente a tu pecho, luego...

...estira la pierna para golpear con el talón.

SUWARI WAZA

Estos ejercicios se practican con un propósito educativo, puesto que, salvo puede que en Asia (¡y ni así!) nadie intentará nunca atacarte de este modo, al menos desde las siguientes posiciones.

Buscar el desequilibrio aquí será muy importante, ya que tendrás que acostumbrarte a trabajar desde estas posiciones comprometidas sin utilizar la fuerza, estudiando las opciones más favorables y aprovechándolas al máximo con tu cuerpo.

El ataque viene de frente cada vez, por lo que debes mantener una buena postura y hacer oscilar a tu compañero tratando de aprovechar su fuerza, de forma que utilices únicamente la mínima energía posible en tu respuesta. En estos ejercicios has de dejar que te agarren, te sujetan y sólo entonces comienzas el movimiento.

Debes practicar estos movimientos por ambos lados: por la derecha y por la izquierda, muchas veces, cada vez más y más rápido.

Practicar estos ejercicios al final de una lección te ayudará a recobrar la calma.

TE HODOKI

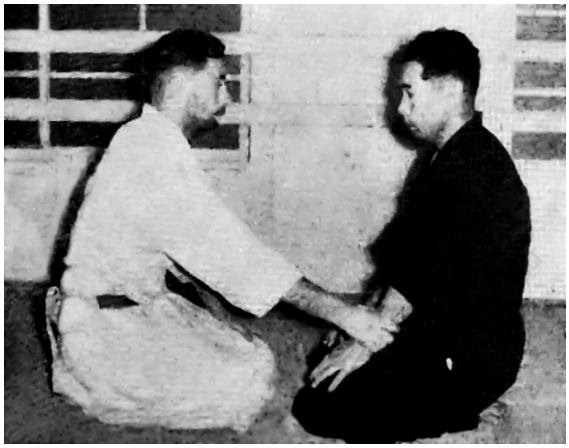
La finalidad de estos ejercicios preliminares es que te permitirán coger el ritmo, incrementándolo de forma progresiva, completando así el calentamiento muscular mientras regulas tu respiración sin miedo a que te falte el aire.

Te permitirán afrontar en buenas condiciones el entrenamiento propiamente dicho, servirán como toma contacto con tu compañero y te permitirán analizar el posicionamiento de su cuerpo y el tuyo en cada desplazamiento.

Estos cuatro movimientos se realizan al comienzo de una lección, después de practicar las caídas.

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

SUWARI WAZA



UKE agarra la muñeca izquierda de TORI.

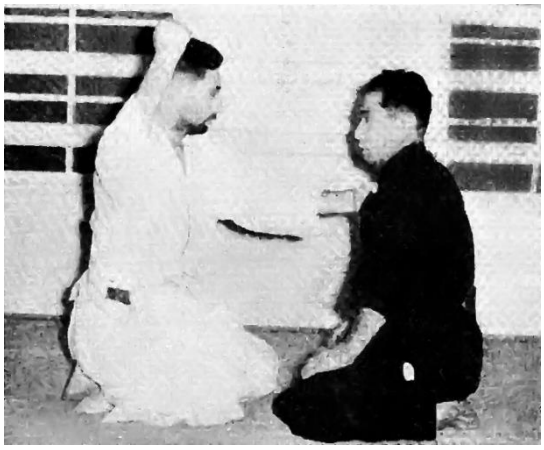
Ambos están de frente: sentados sobre las piernas.

TORI se inclina hacia adelante y coloca su mano izquierda en el suelo (aproximadamente a 30 cm del costado derecho de UKE).

Con la mano derecha empuja hacia atrás el hombro izquierdo de UKE.

UKE debería perder el equilibrio. Si resiste, TORI desliza su mano izquierda hacia adelante mientras se inclina con todo su peso sobre UKE.

SUWARI WAZA



TORI y UKE están cara a cara, sentados sobre las piernas.

UKE agarra la solapa de TORI con la mano izquierda e intenta golpear con el puño de su mano derecha a UKE en la cara.

TORI para el golpe con su antebrazo izquierdo y lo empuja hacia atrás agarrándolo de inmediato.

Con la mano derecha agarra también el antebrazo izquierdo de UKE por debajo del codo.

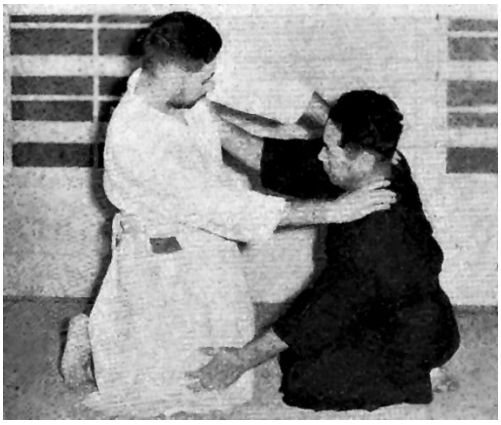
TORI tira del brazo derecho de UKE hacia él mismo y hacia abajo, mientras que, con su mano derecha, empuja el brazo izquierdo hacia detrás de UKE.

UKE pierde el equilibrio, lo que permite dominarlo fácilmente.

SUWARI WAZA

TORI está sentado sobre sus piernas frente a UKE, que está de rodillas.

UKE se levanta sobre las rodillas y estrangula a TORI con ambas manos.



TORI coloca su mano derecha bajo la axila izquierda de UKE y lo empuja hacia atrás:

Apoya su mano izquierda sobre el costado, empujando hacia el interior la rodilla derecha de UKE.

UKE debería desequilibrarse hacia su lado derecho y ligeramente hacia adelante.

TORI golpea entonces a UKE con un atemi en la cara.

TE HODOKI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra con su mano izquierda la muñeca derecha de TORI.

TORI retrasa inmediatamente su pie izquierdo, colocándose de perfil respecto a UKE y formando una L con sus pies.

TORI retrocede todavía más su pie izquierdo, girando también su cuerpo hacia la izquierda.

Levanta el brazo derecho a la vez que gira su muñeca.

TORI hace este movimiento con bastante rapidez, ahorrándole así tener que emplear la fuerza física.

Este movimiento le permite liberarse del agarre de UKE.

TORI se vuelve con todo el impulso de su cuerpo, dándole a UKE un atemi con el borde de la mano sobre la base de la nariz o sobre el cuello.

TE HODOKI

UKE y TORI están cara a cara.

UKE agarra con la mano izquierda la muñeca derecha de TORI, pero esta vez con la intención de tirar hacia él.

Ten en cuenta que el agarre no es el mismo.

TORI desliza el pie derecho hacia su costado derecho y agarra la muñeca izquierda de UKE con su mano izquierda, aprovechando el impulso para retirar bruscamente su muñeca agarrada y girando la muñeca de UKE hacia el interior.

Como muestra la foto, TORI ha liberado su muñeca derecha y sostiene la muñeca izquierda de UKE con su mano izquierda.

TORI lleva la muñeca izquierda de UKE hacia adelante, tirando de esta hacia él, aprovechando para golpear con el puño sobre el costado izquierdo de UKE sin moverse del sitio.

TE HODOKI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI con ambas manos.

TORI, de inmediato, da un paso con el pie izquierdo hacia su izquierda.

TORI agarra su propia mano derecha para tener más fuerza; tira de ambas manos hacia él mismo, primero hacia arriba y luego...

...retrocede mediante un gran paso hacia atrás con el pie derecho, agarrando la muñeca derecha de UKE con su mano izquierda.

TORI baja sus manos repentinamente, tirando de ellas hacia sí mismo y liberándose.

Como puedes ver, su mano derecha está muy abierta.

TORI le da un atemi en la cara.

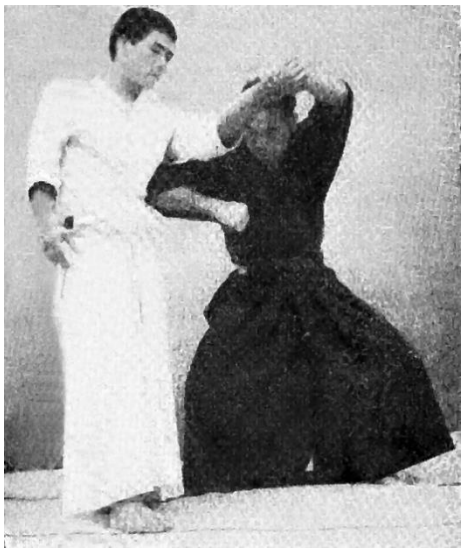
TE HODOKI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra las muñecas de TORI con ambas manos.

TORI retrocede la pierna izquierda, aprovechando para agarrar con su mano izquierda la muñeca izquierda de UKE.

Mueve su mano derecha como si fuera a golpearse a sí mismo con el puño, liberando así su muñeca.



TORI retrocede rápidamente su pierna izquierda dando un cuarto de vuelta, haciendo que UKE pierda ligeramente el equilibrio y al mismo tiempo suelte la otra muñeca.

TORI sujeta todavía la muñeca izquierda de UKE.

TORI levanta el brazo izquierdo de UKE y avanza hacia él, golpeando con el codo con un atemi sobre el costado izquierdo de UKE.

KAMAE

La guardia

En el Aikido la guardia es fundamental, te permite prevenir y parar con mayor seguridad un posible ataque.

SHIZENTAI 1

Coloca tus pies en la misma línea, a aproximadamente 30 cm de distancia.
El peso corporal se distribuye por igual sobre ambos pies.
Con las piernas flexionadas.
Mirando hacia delante.
Las manos abiertas y planas sobre los muslos.
En una postura natural (fig. I)

MIGI KAMAE. 2

Desliza tu pie derecho dando un paso hacia adelante de entre cuarenta y cincuenta centímetros. La planta del pie es la primera en tocar el suelo, seguida del talón. Mantén tu peso corporal sobre la otra pierna mientras avanzas con el pie derecho, colocándolo en paralelo a la derecha de la línea AB, al mismo tiempo el talón del pie izquierdo gira ligeramente hacia el exterior (para mantener el mismo ángulo que tenía al inicio). Esta posición te da una mayor estabilidad. Las piernas están ligeramente flexionadas hacia adelante.

Levanta ambas manos frente a ti, a la altura de los ojos, con la mano izquierda atrás.
Las manos están extendidas y los dedos se tocan.
Los brazos no deben estar estirados.
Es muy útil acostumbrarse a cambiar de guardia rápidamente, de guardia derecha a guardia izquierda y de guardia izquierda a guardia derecha, mientras avanzas y retrocedes.

Para la guardia por la izquierda invierte la posición.

a) Si avanzas con el pie izquierdo es para tomar la iniciativa.
b) Si retrocedes con el pie derecho es para protegerte de un ataque, ya que tu oponente ha tomado la iniciativa. Por lo tanto, tú estarás a la defensiva.

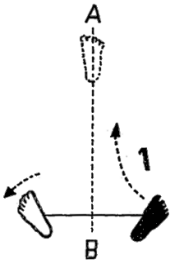
Se entiende que partes de una posición natural diestra “MIGI SHIZENTAI”

ARUKU

El desplazamiento

El desplazamiento también es importante. Al caminar puedes desplazarte de dos maneras: "NAMI ASHI", caminando de forma natural, que no hará falta describir, y "TSUGI ASHI", caminar deslizándote.

FORMA DE DESPLAZARSE EN "TSUGI ASHI".



Avanza con el pie derecho dando un paso de unos cuarenta centímetros (sobre una línea imaginaria situada en el centro entre tus pies fig. I) deslizándolo,

Después el pie izquierdo.

Avanza de nuevo el pie derecho.

Haz lo mismo con el pie izquierdo, que está en un ángulo de 40° grados respecto al pie derecho, dejando un pequeño espacio tras este.
Luego repite el movimiento: desliza el pie derecho y luego el izquierdo, etc...

Para retroceder primero desliza el pie izquierdo hacia atrás, después el derecho, etc...

La ventaja de esta forma de desplazarse es que te permite moverte rápidamente y darte la vuelta aún más rápido.

NOTA: Al emplear estos desplazamientos los principiantes tienden perder el equilibrio con bastante frecuencia.

Esto sucede por la rigidez en las piernas.

Para darse la vuelta

gira sobre la punta de los pies. Terminarás en la dirección opuesta. Esta forma de girar también se utiliza en kendo y en lai. Te permite hacer frente a un oponente que quisiera atacarte por detrás.

Aquí están los quince ataques que podrás encontrar en este libro, y cinco técnicas defensivas diferentes para contrarrestar cada uno de ellos.

AGARRES SOBRE LAS MANOS.

l) KATA TE DORI.
Agarre de una mano.

2) GYAKU KATA TE DORI.
Agarre inverso de la mano.

3) RIO TE KATA HODORI.
Agarre con ambas manos.

4) MAE RIO TE DORI.
Agarre de ambas manos.

AGARRES FRONTALES

5) MAE RIO SODE TORI.
Agarre de ambas mangas.

6) MAE ERI DORI.
Agarre de solapa.

7) ERI DORI YOKO MEN.
Agarre de solapa y puñetazo a la cara.

8) ERI DORI TSUKI AGE.
Agarre de solapa y puñetazo de gancho.

9) MAE KUBI TSUKAMI SHIME.
Estrangulación con ambas manos.

10) MAE ERI SHIME AGE.
Estrangulación de solapa.

11) MAE KAMI DORI.
Agarre del cabello.

12) TSUKAMI KAKARI.
Intento de agarre frontal.

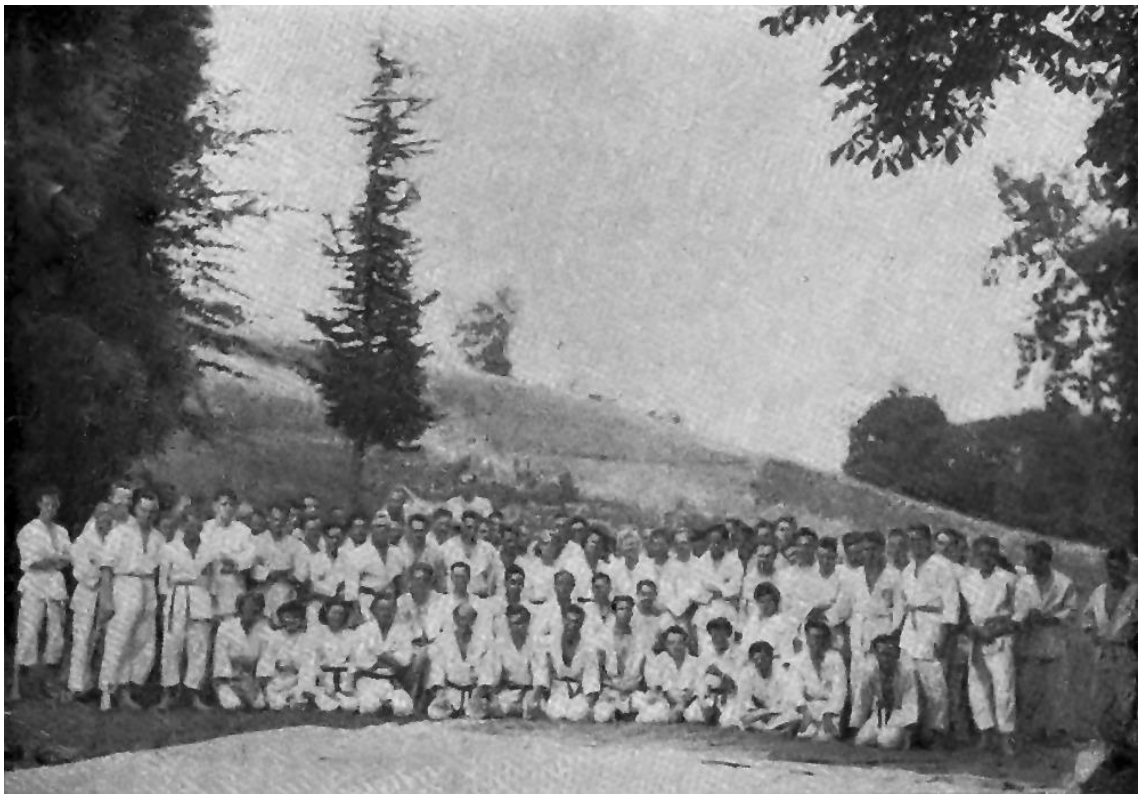
AGARRES POR LA ESPALDA

13) USHIRO RIO TE DORI.
Agarre de ambas manos por la espalda.

14) USHIRO RIO SODE TORI.
Agarre de ambas mangas por la espalda.

15) USHIRO KUBI SHIME KATA TE DORI.
Estrangulación por la espalda y agarre de la mano.

STAGE INTERNACIONAL EN NEUFCHATEL 1952.



Organizado por: El Doctor RHI 7º dan.

El Doctor MARTI 4º dan.

El Doctor LEO SEM 3er dan.

Bajo la dirección técnica del Maestro MOCHIZUKI.

小手返し

KOTE-GAESHI

KOTE-GAESHI

KATA TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la mano derecha de TORI con su mano izquierda.

TORI avanza la pierna izquierda por delante del pie derecho de UKE,
alzando el brazo derecho a la altura del hombro izquierdo de UKE, al mismo tiempo agarra con su mano izquierda la mano derecha de UKE, con el pulgar sobre el dorso de la mano.

TORI voltea la muñeca de UKE (como se muestra en la foto) circularmente, en el sentido contrario a las agujas del reloj.

Apoya inmediatamente la palma de su mano derecha sobre el dorso de la mano de UKE, ejerce presión hacia abajo y avanza la pierna derecha, haciendo que UKE caiga.

N.B. Ten cuidado de no mantener el agarre sobre la muñeca de UKE, sino, por el contrario, sobre la palma, agarrándolo por el pulgar y presionando sobre el dorso de la mano.

KOTE-GAESHI

GYAKU KATA TE DORI

UKE agarra con la mano izquierda la muñeca derecha de TORI con la intención de tirar de ella.

TORI retrocede su pierna izquierda,

trazando con su mano un gran círculo, de abajo hacia arriba, mientras avanza de nuevo el pie izquierdo,

yendo a agarrar con su mano izquierda la muñeca izquierda de UKE.

TORI retrocede la pierna derecha tirando bruscamente de su mano, hacia él y hacia abajo (permitiéndole liberarla).

TORI agarra de inmediato con su mano derecha la mano izquierda de UKE, de modo que el pulgar queda en la palma de su mano y los cuatro dedos restantes en el hueco entre su pulgar y su índice.

Suelta el agarre de su mano izquierda para ir a reforzar el agarre de su mano derecha.

Gira la mano de UKE con ambas manos, retorciéndola hacia la derecha mientras desplaza su pierna izquierda hacia el costado derecho de UKE para derribarlo.

KOTE-GAESHI

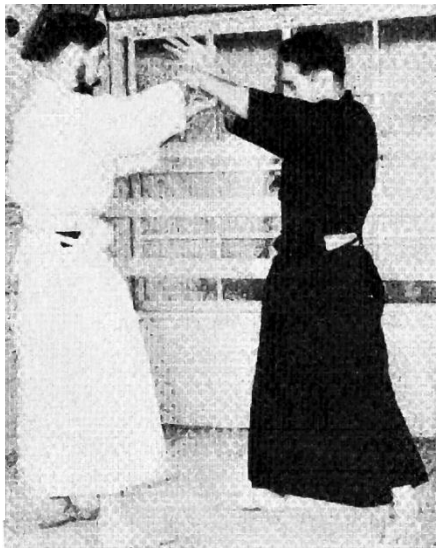
RIO TE KATA HODORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI con ambas manos.

TORI agarra su propia mano derecha (para tener más fuerza), avanzando su pie izquierdo mientras tira de sus manos hacia arriba...

va a agarrar la mano derecha de UKE con su mano izquierda, empujándola hacia la derecha



TORI retrocede con su pierna izquierda, bajando sus manos mientras tira con brusquedad de su mano derecha hacia abajo (liberándola).

Con su mano izquierda, que sostiene todavía la muñeca derecha de UKE, la levanta y la gira hacia el exterior.

Finaliza el movimiento de la misma forma que en la técnica anterior.

KOTE-GAESHI

MAE RIO TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra con ambas manos las muñecas de TORI.

TORI junta sus manos para ir a agarrar con su mano derecha la muñeca derecha de UKE, agarrándola con los cuatro dedos por el dorso y el pulgar por el interior.

TORI entonces rota enérgicamente su mano izquierda hacia abajo y hacia la derecha, mientras tira con su mano derecha en la dirección opuesta, liberando su mano izquierda.

Entonces, con ambas manos, gira la mano izquierda de UKE retorciéndola hacia la derecha, finalizando con KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

MAE RIO SODE TORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra ambas mangas de TORI.

TORI retrocede su pierna izquierda dando un cuarto de vuelta.

TORI levanta bruscamente su antebrazo derecho para ir a buscar por arriba la mano derecha de UKE, al mismo tiempo que tira de su brazo izquierdo hacia atrás.

TORI aprovecha para agarrar la muñeca de UKE con su mano izquierda.

Con su mano derecha agarra también la mano de UKE.

TORI voltea la muñeca de UKE, presionándola por encima, finalizando con KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

MAE ERI DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra con su mano izquierda la solapa de TORI.

TORI, de inmediato, agarra con la mano derecha su propia solapa por debajo de la mano izquierda de UKE.

TORI retrasa la pierna derecha, agarra súbitamente la muñeca izquierda de UKE y la empuja hacia atrás, mientras su mano derecha tira de la solapa (todo en un único movimiento).

De esta forma libera el agarre de UKE.

TORI, con la mano derecha, agarra inmediatamente la mano de UKE y le da la vuelta.

TORI adelanta la pierna derecha y presiona la muñeca de UKE, finalizando con KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

ERI DORI YOKO MEN

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la solapa de TORI y quiere darle un puñetazo (con la mano derecha) en la cara.

TORI retrasa su pierna izquierda, pasando su antebrazo derecho por debajo del brazo izquierdo de UKE, para parar su golpe.

TORI utiliza el antebrazo, que le sirvió para protegerse del golpe, para empujar el brazo derecho de UKE hacia abajo.

TORI va a agarrar la mano de este brazo con su mano izquierda.

La gira presionando hacia abajo con ambas manos, finalizando con KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

ERI DORI TSUKI AGE

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la solapa de TORI y quiere golpearlo con un puñetazo, con la mano derecha.
(ver ataque nº 8. Pág.29)

TORI rota sobre sí mismo sin cambiar la posición de sus pies, abre los brazos y gira el pecho para esquivar y parar con el antebrazo izquierdo el golpe, que viene de abajo.

TORI bloquea el brazo, por debajo del codo, con su antebrazo izquierdo

y agarra la mano derecha de UKE con su mano derecha.

TORI puede entonces agarrar también con su mano izquierda la mano de UKE y finalizar con KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

MAE KUBI TSUKAMI SHIME

TORI y UKE están cara a cara.

UKE estrangula a TORI con ambas manos.

TORI desplaza su pierna izquierda hacia atrás.

TORI pasa su mano derecha entre los brazos de UKE para ir a agarrar su muñeca derecha,

la sostiene con firmeza mientras sigue desplazando su pierna izquierda hacia atrás.

TORI aprovecha para agarrar también la mano derecha de UKE con su mano izquierda.

La voltea presionándola hacia abajo y finalizando con KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

MAE ERI SHIME AGE

TORI y UKE están cara a cara.

UKE estrangula a TORI agarrándolo por la solapa con ambas manos.

TORI, agarrando su propia solapa, desplaza su pierna izquierda hacia atrás, baja la cabeza y la pasa al otro lado (a la parte exterior) del brazo derecho de UKE.

TORI se incorpora presionado con fuerza sobre el brazo derecho de UKE, agarrándolo con su mano izquierda.

TORI sostiene el brazo contra él.

Se libera y va a buscar con su mano derecha la mano derecha de UKE, la mano izquierda sostiene el brazo, reforzando el agarre de la otra mano;

TORI presiona la mano avanzando hacia el costado derecho de UKE, finalizando con KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

MAE KAMI DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra el cabello de TORI con su mano izquierda.

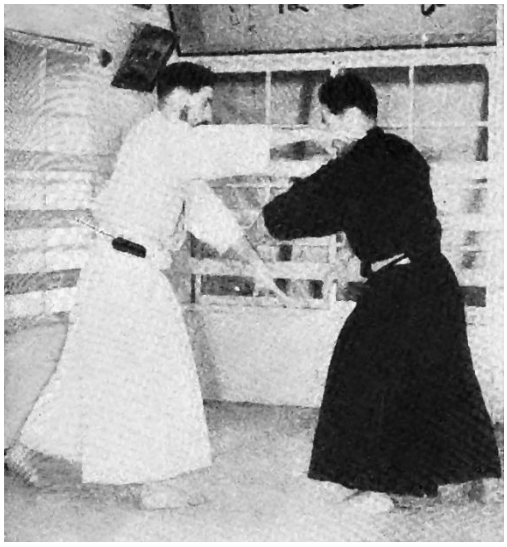
TORI golpea con un puñetazo a UKE en la cara.

TORI adelanta la pierna izquierda y agarra con su mano izquierda la muñeca derecha de UKE.

TORI avanza con la pierna izquierda, levanta la mano de UKE y la gira, presionándola después hacia abajo con ambas manos, finalizando con KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

TSUKAMI KAKARI

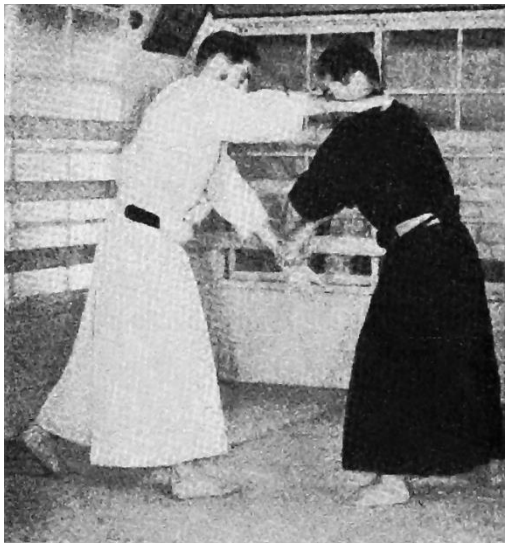


TORI y UKE están cara a cara.

UKE intenta agarrar frontalmente a TORI.

TORI se desplaza hacia la derecha retrocediendo su pierna derecha, empujando el brazo izquierdo de UKE con su antebrazo izquierdo.

TORI pasa su mano derecha por debajo de su brazo izquierdo

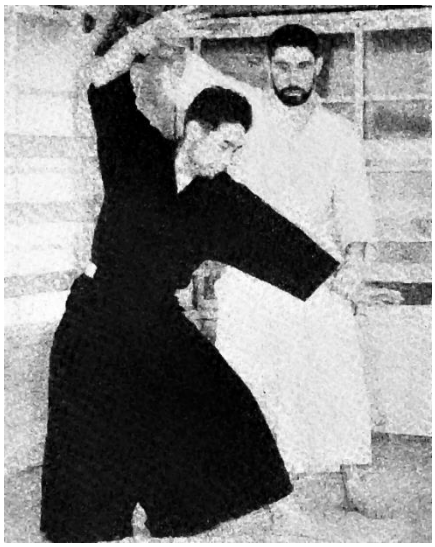


y agarra la muñeca derecha de UKE.

Cambia la posición de su mano izquierda yendo a buscar la mano de UKE, la voltea y la presiona hacia abajo, finalizando con KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

USHIRO RIO TE DORI



UKE está detrás de TORI y lo agarra de las muñecas.

TORI golpea inmediatamente el estómago de UKE con su codo. Desliza su pierna hacia el lado derecho levantando la mano derecha por encima de su cabeza, pasando su mano por debajo de la de UKE.

TORI pivota sobre la punta de su pie izquierdo y avanza la pierna derecha dando un cuarto de vuelta, liberando así su mano derecha.

TORI agarra entonces la muñeca de UKE, con el pulgar por encima, y gira su muñeca para soltar su mano izquierda (extendiendo los dedos de su mano)

TORI voltea con su mano izquierda la muñeca de UKE hacia arriba y la presiona hacia abajo, finalizando con KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

USHIRO KUBI SHIME KATA TE DORI

UKE está detrás de TORI, estrangulándolo con el antebrazo derecho

Con la mano izquierda agarra su muñeca.

TORI levanta su mano izquierda deslizando hacia la izquierda su pie izquierdo y acercándole su pierna derecha.

TORI pivota sobre la punta de sus pies.

Pasa su cabeza por debajo del brazo izquierdo y va a agarrar, con su mano derecha, la muñeca derecha de UKE, empujándolo para liberarse.

TORI retuerce la muñeca derecha y se agacha yendo a agarrar la mano de UKE (como se muestra en la foto), dándole la vuelta y presionándola hacia abajo para finalizar con KOTE-GAESHI.

DEFENSA CONTRA DOS ADVERSARIOS.

四　方　投

SHIHO-NAGE

SHIHO-NAGE

KATA TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra con su mano izquierda la muñeca derecha de TORI.

TORI agarra la muñeca izquierda de UKE con su mano izquierda,

levantando sus brazos mientras la sostiene frente a él y avanza con un gran paso de su pierna derecha, pasando por delante de UKE.

TORI pasa los brazos por detrás de su cabeza mientras pivota sobre la punta de sus pies, de manera que se coloca de espaldas a UKE,

obligándolo con ambas manos a bajar mientras se inclina ligeramente para derribar a UKE.

SHIHO-NAGE

GYAKU KATA TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra con su mano izquierda la muñeca derecha de TORI.

TORI levanta su mano derecha trazando un gran círculo (en el sentido de las agujas del reloj) hasta llegar a la altura del hombro de UKE,

TORI agarra con su mano izquierda la muñeca izquierda de UKE, como se muestra en la foto, con el pulgar por la parte interior del antebrazo.

TORI baja su mano derecha mientras gira su antebrazo, liberando así su mano, que va a agarrar la mano izquierda de UKE.

TORI inicia una segunda rotación hacia arriba, llevando los brazos contra su cabeza a la vez que avanza su pierna derecha, pivota sobre la punta de sus pies para darse la vuelta.

TORI se inclina ligeramente hacia abajo, sosteniendo el brazo de UKE con ambas manos para derribarlo.

SHIHO-NAGE

RIO TE KATA HODORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI con ambas manos.

TORI da una patada a la espinilla y a las partes de UKE con su pie izquierdo, mientras agarra la muñeca derecha de UKE y tira de ella hacia él.

TORI apoya su pie izquierdo en el suelo y lo desliza frente a las piernas de UKE, trazando un semicírculo hacia abajo con las manos de UKE.

TORI gira sobre la punta de sus pies, llevando las manos contra su cabeza y finalizando con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE RIO TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra ambas muñecas de TORI con sus manos.

TORI da una patada con su pierna derecha a la rodilla derecha de UKE mientras junta sus manos, con su mano izquierda agarra la muñeca izquierda de UKE.

TORI apoya el pie derecho en el suelo y lo desliza frente a las piernas de UKE, levantando el antebrazo derecho (con la mano abierta y los dedos extendidos).

TORI levanta sus manos llevándolas contra su cabeza, girando sobre la punta de sus pies y finalizando con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE RIO SODE TORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra ambas mangas de TORI.

TORI levanta su brazo derecho entre los brazos de UKE.

Coloca su mano izquierda, por precaución, delante de las piernas de UKE (por si intenta darle una patada o un rodillazo).

TORI, inmediatamente, envuelve con su brazo derecho el brazo izquierdo de UKE, bajándolo bruscamente (lo que puede provocar que la mano izquierda de UKE se suelte).

TORI va a agarrar la muñeca izquierda de UKE con su mano izquierda.

TORI, con su mano derecha liberada, agarra la muñeca izquierda de UKE y a la vez desplaza su pierna derecha.

TORI pivota sobre la punta de sus pies, dándose la vuelta y finalizando con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE ERI DORI

TORI y UKE están cara a cara.

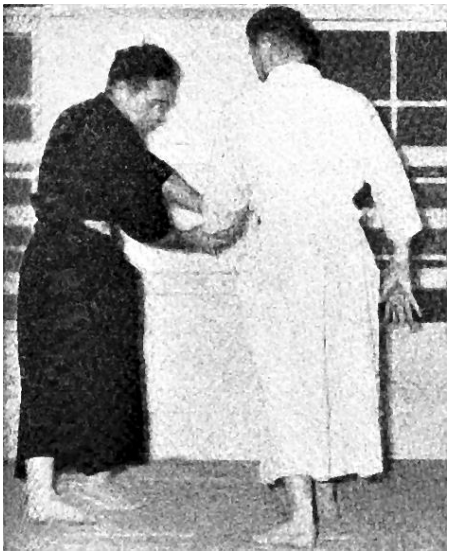
UKE agarra con su mano izquierda la solapa de TORI.

TORI desplaza su pierna derecha hacia atrás y agarra su propia solapa por debajo de la mano de UKE, tirando de esta hacia él.

TORI agarra la muñeca izquierda de UKE con su mano izquierda (con el pulgar por encima) y la empuja hacia la derecha, en paralelo al suelo,

para liberar el agarre de la mano de UKE.

TORI agarra inmediatamente la mano de UKE con su mano derecha y tira de ella, haciéndole girar circularmente hacia abajo.



TORI desplaza su pierna derecha y continúa girando en círculo hacia arriba, pivotando sobre la punta de sus pies llevando sus brazos contra su cabeza, finalizando con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

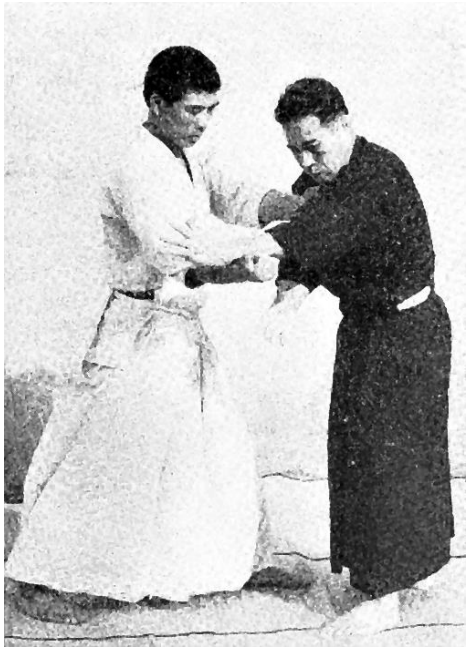
ERI DORI YOKO MEN

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra con su mano izquierda la solapa derecha de TORI e intenta golpearlo en la cara con el puño de su mano derecha.

TORI detiene el puñetazo con su antebrazo izquierdo, girándolo ligeramente para que sea el borde cubital el que contacta con el antebrazo de UKE.

Al mismo tiempo adelanta la pierna izquierda.



TORI ejerce presión con su antebrazo izquierdo (que utilizó para detener el golpe) sobre el brazo de UKE, obligándole a bajarlo y aprovechando el movimiento para agarrar desde abajo, con su mano derecha, la muñeca derecha de UKE, la mano izquierda de TORI va entonces a agarrar también la mano derecha de UKE.

TORI pasa su pierna izquierda por delante de las de UKE, le levanta la mano y, pivotando sobre la punta de sus pies, finaliza con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

ERI DORI TSUKI AGE

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la solapa de TORI y quiere golpearlo con el puño (de gancho).

TORI evita el golpe levantando su antebrazo, que para el de UKE.

TORI no detiene el golpe, simplemente lo desvía hacia arriba.

Desliza su antebrazo izquierdo y, con su mano derecha, agarra desde abajo la muñeca de UKE.

TORI empuja hacia abajo el antebrazo de UKE con su antebrazo izquierdo.

TORI entonces agarra su mano, desliza su pie izquierdo por delante de UKE y pivota levantando sus manos contra su cabeza, finalizando con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE KUBI TSUKAMI SHIME

TORI y UKE están cara a cara.

UKE estrangula a TORI con ambas manos.

TORI abre los brazos desplazando su pierna izquierda hacia atrás, y va a agarrar la muñeca de UKE con su mano derecha (con el pulgar por el interior y los otros cuatro dedos por la parte exterior), empujándola hacia afuera.

TORI lleva inmediatamente su mano izquierda sobre la mano derecha de UKE y la agarra, empujándola hacia abajo (desenganchando la mano de UKE, como se muestra en la foto).

TORI avanza entonces su pierna izquierda, llevando el brazo hacia abajo y levantándolo después con sus manos; pivotando sobre la punta de sus pies.

Finaliza con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE ERI SHIME AGE

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra a TORI por las solapas e intenta estrangularlo con ellas.

TORI agarra ambas solapas por debajo de las manos de UKE, abriéndolas mientras se agacha.

TORI pasa su cabeza por debajo, colocándola sobre la parte exterior del brazo derecho de UKE.

TORI agarra con su mano izquierda el brazo derecho de UKE, se libera del agarre empujándolo hacia la derecha y hacia abajo.

TORI sigue sosteniendo con su mano izquierda el brazo derecho de UKE y con su mano derecha va a agarrar también la mano derecha de UKE.

TORI aprovecha para cambiar el agarre de su mano izquierda, avanza su pierna izquierda y pivota, llevando sus brazos contra su cabeza, finalizando con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE KAMI DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra el cabello de TORI con su mano derecha.

TORI golpea a UKE en la cara con el puño derecho.

TORI desplaza su pierna izquierda hacia atrás, inclinándose para agarrar con su mano derecha la mano izquierda de UKE.

TORI desplaza de nuevo su pierna izquierda hacia atrás (esta vez girándose un cuarto de vuelta), yéndose hacia la espalda de UKE.

Con su mano izquierda agarra la muñeca de UKE, para levantarla después contra su cabeza, pivotando y finalizando con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

TSUKAMI KAKARI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE se lanza sobre TORI para agarrarlo frontalmente. (Observa la posición de los pies de TORI: está en Kamae, lo que significa que al haber retrocedido un paso está en posición defensiva).

TORI coloca sus brazos entre los de UKE, concentrándose en empujar con su antebrazo derecho y eludiendo el brazo izquierdo de UKE, dejando de ocuparse de este.

TORI desplaza su pierna izquierda hacia atrás, dándose media vuelta, mientras lleva hacia abajo su antebrazo derecho (forzando a UKE a bajar su brazo izquierdo). Seguidamente, TORI agarra con su mano izquierda la muñeca izquierda de UKE, tal y como se muestra en la foto.

TORI gira, llevando sus brazos contra su cabeza, finalizando con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

USHIRO RIO TE DORI

UKE está detrás de TORI y le agarra las manos por la espalda. (ver posición inicial, pág. 29)

TORI se desplaza hacia la derecha mientras levanta la mano derecha por encima de su cabeza,

TORI gira un cuarto de vuelta, pasando su cabeza por debajo del brazo de UKE.

TORI avanza de nuevo su pierna derecha frente al pie izquierdo de UKE y va a agarrar con su mano derecha la muñeca izquierda de UKE.

Al retroceder su pierna izquierda en semicírculo, TORI se sitúa por la parte exterior respecto a UKE.

TORI lleva las manos contra su cabeza, pivotando sobre la punta de sus pies, finalizando con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

USHIRO RIO SODE TORI

UKE está detrás de TORI y le agarra las dos mangas.

TORI da un gran paso hacia adelante con la pierna derecha, extendiendo sus brazos frente a él.

TORI se inclina, pivotando sobre la punta de sus pies, desplaza su pie izquierdo hacia atrás para colocarlo en línea a su pie derecho.

Va a agarrar la muñeca izquierda de UKE con su mano derecha.

Pasa su cabeza por detrás del brazo de UKE y, mientras se endereza, caza la mano izquierda de UKE (liberando su manga izquierda).

TORI agarra entonces la mano de UKE con ambas manos, desplaza de nuevo su pie izquierdo hacia atrás y lleva las manos contra su cabeza, pivotando para finalizar con SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

USHIRO KUBI SHIME KATA TE DORI

UKE está detrás de TORI, estrangulándolo con su antebrazo izquierdo y agarrando su muñeca derecha con la mano derecha.

TORI da un paso hacia adelante con la pierna derecha, levantando el brazo derecho por encima de su cabeza.

TORI pivota entonces dando un cuarto de vuelta.

Con su mano izquierda va a agarrar la muñeca de UKE.

TORI baja la cabeza y la pasa por detrás del brazo derecho de UKE.

Gira rápidamente su brazo derecho, que se suelta y va a agarrar la muñeca izquierda de UKE.

TORI pasa su pierna derecha por delante de los pies de UKE, gira llevando las manos contra su cabeza y finaliza con SHIHO-NAGE.

行き違え

YUKI-CHIGAE

YUKI-CHIGAE

KATA TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI.

TORI golpea a UKE en la cara con la mano a la vez que levanta su brazo agarrado.

Avanza la pierna derecha.

TORI va a agarrar con la mano izquierda la muñeca de UKE, la levanta y adelanta su pierna izquierda.

Pasa todo su cuerpo por debajo del brazo de UKE y pivota.

TORI, con su mano izquierda, sujeta firmemente la muñeca de UKE.

Ejecuta una rotación con su brazo derecho (que le permite liberarlo).

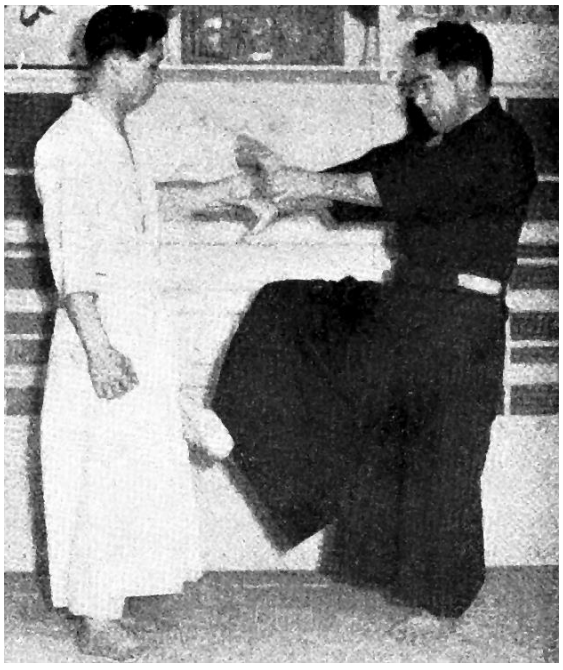
YUKI-CHIGAE

TORI va a agarrar entonces, también con su mano derecha, la muñeca de UKE, levantándola y retorciéndola.

TORI puede luxarle el brazo o hacerlo caer.

N.B. Aquí, para entrenar, aconsejo finalizar con proyección. Así que no fuerces la articulación del brazo, en lugar de ello levántala y luego, rápidamente, empuja con todo tu cuerpo hacia adelante, inclinándote para lanzar a tu compañero.

GYAKU KATA TE DORI



TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra con su mano izquierda la muñeca derecha de TORI.

TORI le da una patada a UKE y agarra con su mano izquierda la mano izquierda de UKE, pasa por debajo y finaliza como en el movimiento anterior.

YUKI-CHIGAE

RIO TE KATA HODORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI con ambas manos.

TORI va a agarrar la muñeca derecha de UKE, dándole una patada en la entrepierna mientras tira de él...

...luego lo empuja hacia atrás, apoya su pie derecho en el suelo por el lado derecho de UKE y levanta su brazo como se muestra en la foto.

Pasa por debajo y gira.

TORI presiona con fuerza con su mano izquierda sobre la muñeca de UKE y gira su antebrazo derecho mientras tira de ella hacia abajo.

Finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE RIO TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra ambas muñecas de TORI.

TORI acerca ambas manos y, con su mano derecha, agarra la muñeca derecha de UKE, con el pulgar por encima.

Avanza su pierna derecha.

TORI levanta los brazos, pasa por debajo mientras pivota rápidamente dando media vuelta (liberando el agarre de la mano izquierda de UKE).

Presiona la muñeca de UKE con su brazo izquierdo.

Empuja con su antebrazo derecho y lo rota hacia abajo.

Finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE RIO SODE TORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra a TORI de ambas mangas.

TORI inmediatamente le da un puñetazo en la cara, apartando su brazo izquierdo.

TORI, con su mano derecha, agarra bruscamente la muñeca derecha de UKE desde abajo (liberando su manga)

Avanza su pierna derecha hacia el lado derecho de UKE, pasa por debajo del brazo de UKE y pivota.

TORI empuja la muñeca derecha de UKE con su antebrazo derecho y, al mismo tiempo, tira bruscamente de su brazo izquierdo hacia abajo.

Finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE ERI DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la solapa de TORI.

TORI lo golpea con el puño en la cara y con su mano izquierda va a agarrar la mano derecha de UKE.

TORI pasa su brazo derecho hacia abajo entre ambos brazos de UKE y avanza su pierna derecha.

Empuja con todo su costado derecho para soltar la mano izquierda de UKE, pivota y finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

ERI DORI YOKO MEN

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la solapa de TORI y quiere darle un puñetazo en la cara (circular).

TORI avanza su pierna izquierda; parando el golpe con su antebrazo izquierdo.

TORI agarra la mano derecha de UKE con su mano derecha y la retuerce hacia abajo

TORI desplaza su pierna derecha hacia atrás, rotando la muñeca que ha agarrado con ambas manos.

Finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

ERI DORI TSUKI AGE

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la solapa de TORI y quiere darle un puñetazo en la cara (de gancho).

TORI avanza su pierna izquierda para parar el golpe de UKE con su antebrazo izquierdo.

TORI agarra el puño y lo retuerce, ayudándose con su antebrazo izquierdo que empuja por debajo del codo.

Entonces tira de su mano hacia abajo.

TORI agarra con su mano izquierda la muñeca de UKE, la sostiene y retrocede su pierna derecha dándose media vuelta.

Finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE KUBI TSUKAMI SHIME

TORI y UKE están cara a cara.

UKE estrangula a TORI con ambas manos.

TORI pasa la mano derecha por debajo, entre los brazos de UKE, va a agarrar su muñeca derecha y la empuja.

Desplaza su pierna izquierda hacia atrás.

TORI va a agarrar con su mano izquierda la mano de UKE, la levanta, pasa por debajo de su brazo y pivota.

TORI avanza la pierna izquierda y se inclina.

Finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE ERI SHIME AGE

TORI y UKE están cara a cara.

UKE estrangula a TORI por las solapas.

TORI agarra con la mano izquierda su propia solapa y da un paso hacia atrás con el pie izquierdo a la vez que agacha la cabeza.

TORI coloca su cabeza contra el brazo de UKE y avanza su pierna izquierda.

TORI empuja entonces con su mano izquierda el brazo derecho de UKE, que lo está agarrando, rápidamente retrocede su pierna derecha girando un cuarto de vuelta.

Agarra la mano derecha de UKE con su mano derecha.

TORI retrocede de nuevo un cuarto de vuelta, suelta el codo de UKE y agarra su mano.

Finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE KAMI DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra el cabello de TORI.

TORI adelanta la pierna derecha y agarra con su mano derecha la muñeca de UKE, mientras que con su mano izquierda agarra también la mano de UKE.

TORI adelanta su pierna izquierda y desplaza su pierna derecha hacia atrás. Levanta el brazo de UKE y pasa por debajo.

TORI se da la vuelta (la luxación sobre el brazo de UKE le obliga a soltarle el cabello).

Finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

TSUKAMI KAKARI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE intenta agarrar a TORI frontalmente.

TORI desplaza su pierna derecha hacia atrás mientras se inclina ligeramente hacia la derecha.

TORI agarra el brazo izquierdo de UKE como se muestra en la foto, con el pulgar por debajo.

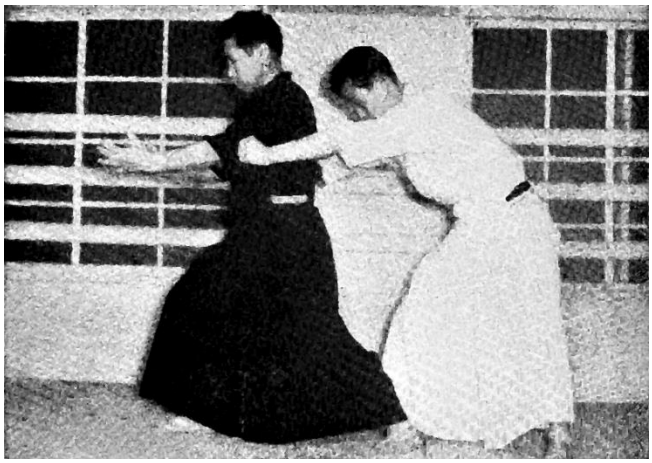
Se lo retuerce...

…desplazando su pierna izquierda hacia atrás. TORI sujeta la mano izquierda de UKE con ambas manos.

Finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

USHIRO RIO TE DORI



UKE está detrás de TORI y lo agarra de ambas mangas.

TORI avanza la pierna derecha extendiendo sus brazos al frente…

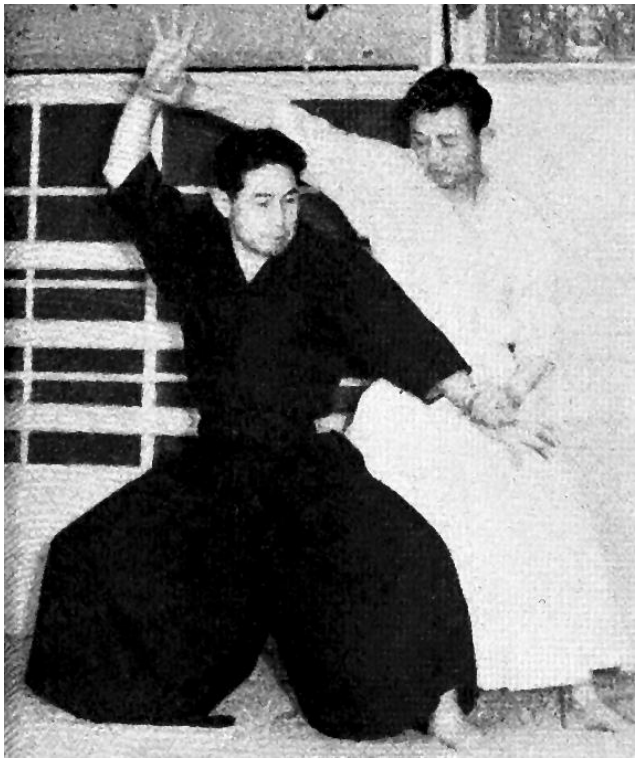
...luego los levanta y gira dándose la vuelta, pasando por debajo del brazo de UKE.

TORI agarra con su mano izquierda la mano derecha de UKE y la retuerce.

TORI le levanta la mano y finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

USHIRO RIO SODE TORI



UKE está detrás de TORI y le agarra ambas muñecas.

TORI da un paso hacia el lado con la pierna derecha mientras levanta súbitamente el brazo derecho por encima de su cabeza.

Pasa la cabeza por detrás del brazo de UKE.

TORI dobla su brazo izquierdo hacia atrás para ir a agarrar la muñeca derecha de UKE, empujándola por delante suyo mientras rota su brazo derecho para liberar el agarre.

Finaliza con YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

USHIRO KUBI SHIME KATA TE DORI

UKE está detrás de TORI, lo estrangula con una mano y sujeta su muñeca con la otra.

TORI da un paso hacia su izquierda y levanta su brazo izquierdo.

Pasa la cabeza por detrás a la vez que agarra con su mano derecha la muñeca de UKE.

TORI le retuerce la muñeca liberando su propia mano. Levanta el brazo de UKE con ambas manos y finaliza con YUKI-CHIGAE.

天秤投げ

TENBIM-NAGE

TENBIM-NAGE

KATA TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI.

TORI agarra la muñeca izquierda de UKE con su mano izquierda y desplaza su pierna izquierda hacia atrás dándose media vuelta.

Levanta los brazos rotando súbitamente su antebrazo derecho y liberándolo,

gira el brazo de UKE de modo que la palma de la mano quede mirando hacia arriba

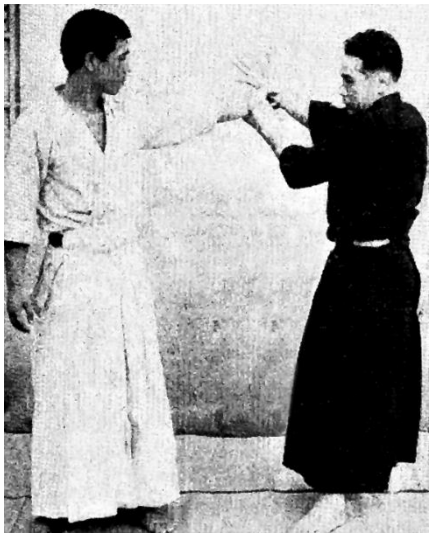
TORI coloca su brazo debajo del de UKE.

Desliza el pie derecho hacia adelante, se inclina ligeramente y empuja con su hombro el codo de UKE para obligarlo a caer.

TORI aquí puede además colocar su antebrazo sobre el brazo de UKE, como medida de precaución para evitar que lo retire.

TENBIM-NAGE

GYAKU KATA TE DORI



TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI (ver Ataque nº 2, pág. 28)

TORI da un gran paso hacia su derecha, alzando su mano agarrada a la altura de su hombro.

Con la mano izquierda agarra la muñeca izquierda de UKE (con el pulgar por encima).

TORI baja entonces sus manos con un movimiento circular, liberando su mano derecha.

TORI avanza su pierna derecha.

Coloca su antebrazo derecho debajo del brazo izquierdo de UKE,

la palma de la mano mira hacia arriba.

TORI sigue avanzando con su pierna derecha mientras presiona con su hombro hacia abajo y se inclina, sosteniendo el brazo izquierdo de UKE firmemente contra él.

TORI finaliza con TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

RIO TE KATA HODORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI con ambas manos.

TORI va a agarrar su propia mano, las levanta y aprovecha para golpear a UKE con una patada.

TORI apoya su pie en el suelo colocándolo por detrás de su pie izquierdo y sitúa su brazo izquierdo bajo los brazos de UKE.

TORI avanza entonces su pierna izquierda presionando con su hombro el brazo de UKE, que sostiene con sus manos.

Finaliza con TEMBIN-NAGE.

TENBIM-NAGE

MAE RIO TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra ambas muñecas de TORI.

TORI junta sus manos y va a agarrar con su mano izquierda la muñeca izquierda de UKE.

Desplaza su pierna izquierda hacia atrás en semicírculo.

TORI gira su muñeca derecha hacia abajo para liberarla, entonces coloca su brazo bajo el de UKE.

Presionando hacia abajo con sus manos, TORI levanta su brazo derecho y avanza con su pierna derecha.

Finaliza con TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

MAE RIO SODE TORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra a TORI por ambas mangas.

TORI levanta inmediatamente su brazo derecho y baja su brazo izquierdo para proteger su bajo vientre.

Desplaza un poco el pie izquierdo hacia atrás.

TORI agarra con su mano izquierda la muñeca izquierda de UKE.

Envuelve el brazo de UKE con su brazo derecho y lo baja, al mismo tiempo su mano izquierda empuja la muñeca izquierda de UKE hacia abajo para soltarla (de la manga), la levanta de nuevo rápidamente.

TORI desplaza su pierna izquierda hacia atrás girando un cuarto de vuelta.

Engancha su brazo derecho bajo el de UKE y finaliza con TENBIM-NAGE

TENBIM-NAGE

MAE ERI DORI

TORI y UKE están cara a cara.

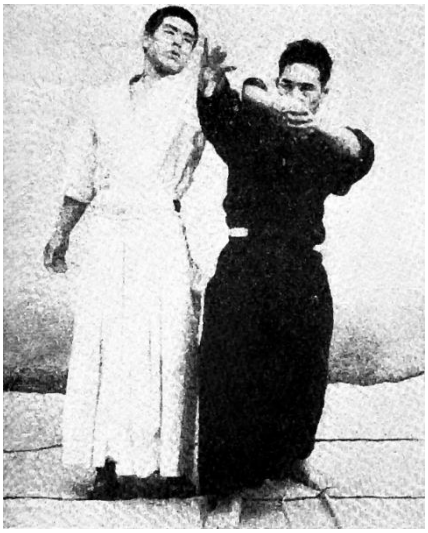
UKE agarra la solapa de TORI con su mano izquierda.

TORI, inclinándose, agarra su propia solapa con su mano derecha, tira de ella y desplaza la pierna derecha hacia atrás.

Al mismo tiempo agarra la muñeca izquierda de UKE con su mano izquierda y la empuja hacia afuera.

TORI pivota entonces sobre la punta de sus pies

Coloca el brazo de UKE frente a él y sitúa su brazo por debajo.



TORI avanza la pierna derecha, levanta bruscamente el brazo derecho bajo el codo de UKE a la vez que sostiene su muñeca y finaliza con TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

ERI DORI YOKO MEN

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la solapa de TORI y quiere darle un puñetazo (con la derecha) en la cara (ver Ataque n. ° 7, pág. 28).

TORI adelanta su antebrazo izquierdo para detener el golpe y empuja el brazo de UKE hacia abajo.

TORI va, con su mano derecha, a agarrar la muñeca derecha de UKE,

sigue bajando su brazo izquierdo para pasarlo por debajo del de UKE.

TORI retrocede el pie derecho en semicírculo, avanza con la pierna izquierda y coloca su brazo izquierdo bajo el brazo derecho de UKE.

Finaliza con TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

ERI DORI TSUKI AGE

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la solapa de TORI e intenta darle un puñetazo de gancho. (ver Ataque nº 8, pág. 29)

TORI adelanta su pierna izquierda levantando su antebrazo izquierdo para parar el golpe.

TORI va de inmediato a agarrar la muñeca de UKE (presta atención a la posición de los dedos).

Retrocede dando media vuelta con la pierna derecha,

sitúa su brazo izquierdo bajo el brazo de UKE, avanza su pierna izquierda y finaliza con TENBIM-NAGE.

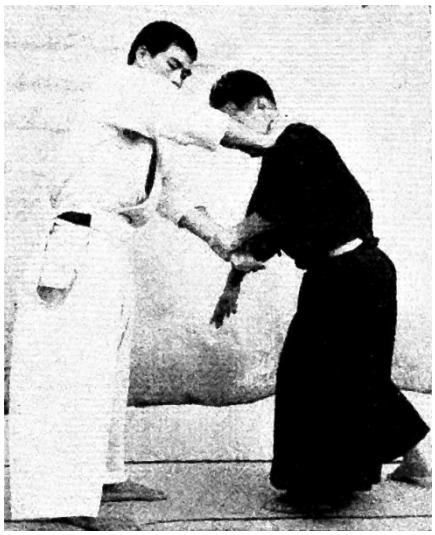
TENBIM-NAGE

MAE KUBI TSUKAMI SHIME

TORI y UKE están cara a cara.

UKE estrangula a TORI con las dos manos.

TORI desplaza su pierna derecha hacia atrás, agarrando con su mano izquierda la muñeca izquierda de UKE y empujándola.



TORI pivota sobre la punta de sus pies, tira de la muñeca izquierda de UKE hacia abajo ayudándose empujando con su antebrazo derecho.

TORI adelanta su pierna derecha y coloca su brazo derecho bajo el de UKE sosteniendo su muñeca (con la palma de la mano hacia arriba).

Finaliza con TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

MAE ERI SHIME AGE

TORI y UKE están cara a cara.

UKE quiere estrangular a TORI con las solapas (ver Ataque nº 10, pág. 29)

TORI agarra con la mano derecha su solapa derecha y tira de ella retrocediendo su pierna derecha.

Se inclina y pasa la cabeza por detrás del brazo izquierdo de UKE, empujándola contra su mano izquierda.

TORI levanta entonces su brazo trazando un gran círculo hacia abajo.

Va a agarrar la muñeca de UKE con su mano izquierda y tira de ella con fuerza hacia él.

TORI adelanta la pierna derecha y coloca su brazo derecho bajo el brazo de UKE.

Finaliza con TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

MAE KAMI DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra el cabello de TORI con su mano izquierda.

TORI da un paso hacia adelante con su pierna izquierda y va a agarrar la manga (o el antebrazo) de UKE con su mano izquierda, tirando de esta hacia él.

TORI puede agarrar entonces la muñeca con su mano derecha.

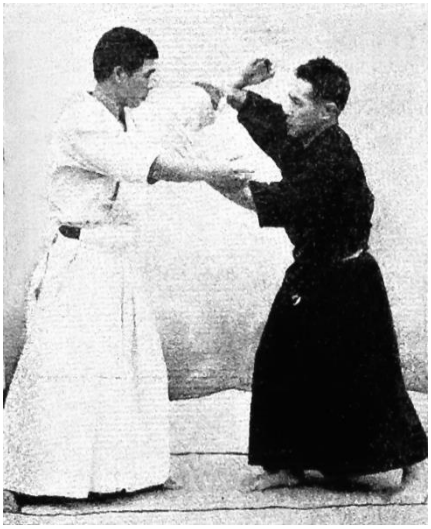
TORI retrocede su pierna derecha dando media vuelta,

sitúa su brazo izquierdo bajo el de UKE.

Avanza su pierna izquierda inclinándose hacia adelante y finaliza con TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

TSUKAMI KAKARI



TORI y UKE están cara a cara.

UKE quiere agarrar frontalmente a TORI rodeándolo con los brazos.

TORI desplaza su pierna izquierda hacia atrás colocando sus antebrazos entre los de UKE.

TORI empuja hacia abajo el antebrazo izquierdo de UKE y le agarra la muñeca izquierda con su mano derecha

retrocede la pierna izquierda y aprovecha para cambiar de mano (es decir, ahora su mano izquierda agarra la muñeca de UKE).

TORI sitúa entonces su brazo derecho bajo el de UKE.

Avanza la pierna derecha y finaliza con TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

USHIRO RIO TE DORI

UKE está detrás de TORI y le agarra ambas muñecas.

TORI levanta el brazo derecho por encima de su cabeza, que pasa por detrás.

Se desplaza un paso hacia su lado derecho con el brazo izquierdo extendido, haciendo retroceder a UKE, rota su antebrazo derecho para liberar el agarre de UKE.

TORI agarra con su mano derecha la muñeca derecha de UKE, llevando este brazo contra él, apoya la barbilla sobre el codo de UKE y desplaza la pierna izquierda hacia adelante.

TORI se inclina, tirando del brazo derecho de UKE hacia él, haciendo caer a UKE con TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

USHIRO RIO SODE TORI

UKE está detrás de TORI y le agarra ambas mangas por la espalda.

TORI extiende sus brazos, levantándolos por encima de su cabeza.

Se inclina y desliza su pierna derecha hacia atrás.

Pasa la cabeza por detrás del brazo de UKE.

TORI se endereza y gira su antebrazo derecho para bloquear la mano de UKE.

Extiende su brazo izquierdo para impedir que UKE avance, presiona sobre su codo con la barbilla (o el cuello) y se inclina a la vez que empuja a UKE con su brazo izquierdo, haciendo que caiga.

TENBIM-NAGE

USHIRO KUBI SHIME KATA TE DORI

UKE está detrás de TORI, lo estrangula con su antebrazo izquierdo y agarra su manga derecha.

Esta vez agarra su manga en lugar de la muñeca.

TORI se inclina deslizando su pierna derecha y levantando su brazo derecho.

TORI pasa su cabeza por detrás del brazo de UKE y se endereza, girando a la vez su antebrazo derecho para bloquear la mano de UKE.

Con su brazo izquierdo presiona a UKE hacia atrás; mientras que, con el cuello, presiona el codo de UKE hacia adelante.

TORI avanza la pierna izquierda inclinándose hacia abajo, manteniendo la presión del cuello y el brazo.

TORI finaliza con TENBIM-NAGE.

鉢廻し

HATCHI-MAWASHI

HATCHI-MAWASHI

KATA TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI con la mano izquierda.

TORI sujeta la muñeca de UKE y desplaza su pierna izquierda hacia atrás dándose media vuelta (Fíjate que la mano derecha de TORI se suelta por sí sola y TORI se coloca detrás de UKE).

TORI, con la mano derecha totalmente abierta, va a agarrar la cara de UKE (preferiblemente con los dedos sobre los ojos).

Empuja el brazo de UKE y lo suelta.

TORI va a colocar su mano izquierda sobre la barbilla de UKE y lo empuja a la vez que avanza su pierna izquierda, haciendo que UKE pierda el equilibrio.

HATCHI-MAWASHI

GYAKU KATA TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la muñeca derecha de TORI con su mano izquierda.

TORI va a agarrar la muñeca de UKE (con el pulgar por la parte interior del brazo) y la levanta con un gran movimiento circular de abajo a arriba.

TORI empuja con su mano izquierda la muñeca de UKE y gira su muñeca derecha liberándose.

TORI baja esta vez el brazo de UKE, empujándolo frente a él.

Pasa su mano derecha colocándola por detrás de la cabeza de UKE.

Retrocede rápidamente, dando un gran paso hacia atrás con su pierna derecha, finaliza con HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

MAE RIO TE DORI

TORI y UKE están cara a cara.

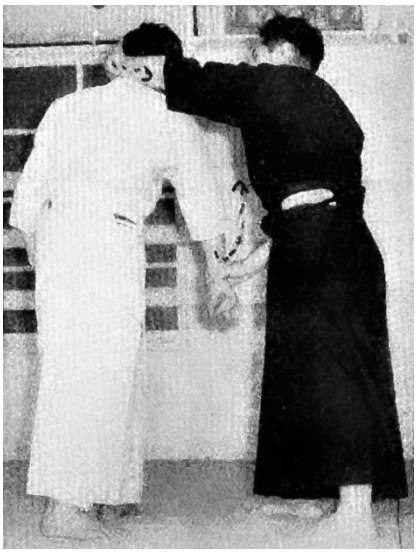
UKE agarra ambas muñecas de TORI.

TORI desplaza su pierna derecha hacia atrás y levanta sus manos, pasando su mano derecha por debajo de la mano de UKE y cazándola por arriba.

Gira su muñeca hacia él mismo para liberarla más fácilmente.

Gira su mano derecha colocándola plana sobre el brazo de UKE…

...y lo agarra empujándolo frente a él.



Pasa su mano izquierda por detrás de la cabeza de UKE y tira de él, levantando también el brazo derecho de UKE, finalizando con HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

MAE RIO SODE TORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra ambas mangas de TORI.

TORI desplaza ligeramente la pierna izquierda hacia atrás, levanta el brazo derecho y agarra con su mano izquierda la muñeca izquierda de UKE.

TORI tira de su mano derecha hacia sí mismo para liberar su brazo.

TORI tira de la mano izquierda de UKE hacia abajo.

TORI envuelve por detrás la cabeza de UKE con su brazo derecho, agarrando la cara con la mano, finaliza con HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

MAE ERI DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la solapa de TORI con su mano izquierda.

TORI agarra la manga (o el brazo) a la altura del codo y tira de ella para poder agarrar la muñeca con la mano derecha...

.

…tirando hacia abajo también de esta e incrementando el desequilibrio, pasa su mano izquierda por detrás de la cabeza de UKE...

...TORI suelta el brazo de UKE y coloca su mano derecha sobre el mentón, ayudándole a finalizar con HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

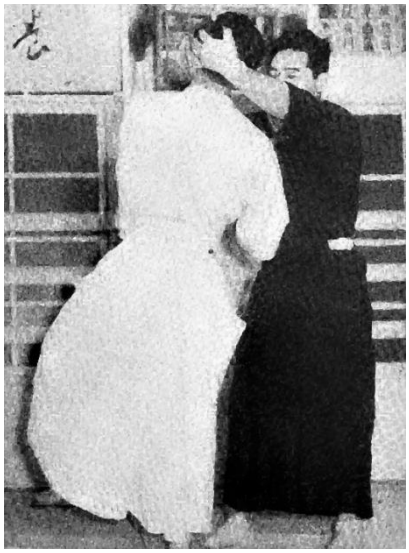
ERI DORI YOKO MEN

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra la solapa de TORI con la mano izquierda e intenta darle un puñetazo en la cara.

TORI para el golpe con su antebrazo izquierdo...

... y empuja hacia abajo el brazo de UKE, girando su mano para agarrar la muñeca. Con la mano derecha empuja a UKE por debajo de la barbilla.



Suelta su mano izquierda y la pasa por detrás de la cabeza de UKE, TORI finaliza entonces con HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

ERI DORI TSUKI AGE

TORI y UKE están cara a cara.

UKE lo agarra por la solapa con la mano izquierda e intenta darle un puñetazo de gancho.

TORI elude el golpe con su antebrazo izquierdo.

Agarra rápidamente con su mano derecha la muñeca derecha de UKE, empujándola frente a él.

La suelta de inmediato y pasa su mano izquierda por detrás de la cabeza de UKE para finalizar con HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

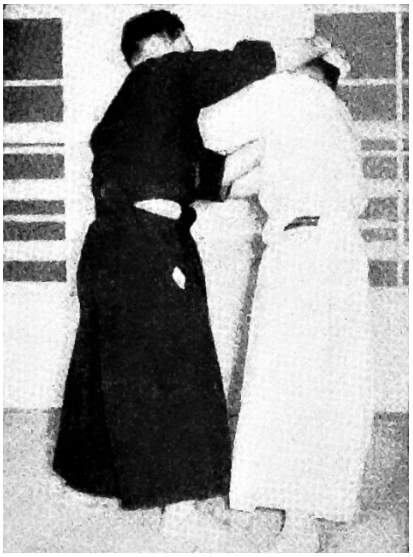
MAE KUBI TSUKAMI SHIME

UKE estrangula a TORI con ambas manos.

TORI desplaza la pierna derecha hacia atrás, yendo a agarrar la muñeca de UKE, sosteniéndola por arriba.

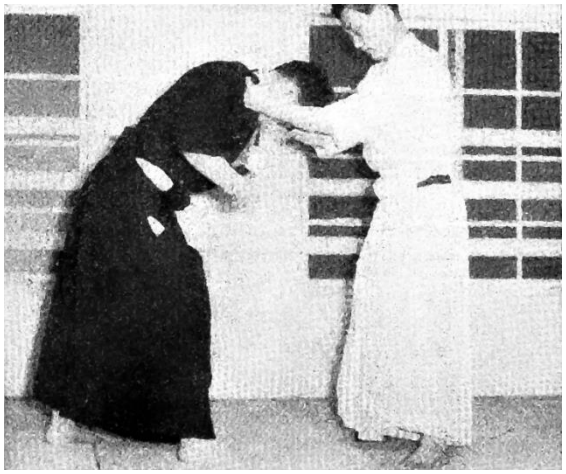
Levanta su mano entre los brazos de UKE para ir a presionar el mentón.

Pasando su mano derecha por detrás de la cabeza, TORI finaliza entonces con HATCHI-MAWASHI.



HATCHI-MAWASHI

MAE ERI SHIME AGE



UKE y TORI están cara a cara.

UKE estrangula a TORI agarrándolo por las solapas.

TORI desplaza su pierna izquierda hacia atrás yendo a agarrar su solapa derecha (para bloquear la mano izquierda de UKE con el judogi) tirando de esta hacia abajo. Girando hacia la izquierda ...

...pasa su cabeza alrededor del brazo derecho de UKE, apartándolo con la mano izquierda.

Su mano derecha agarra el mentón por debajo, su mano izquierda va detrás de la cabeza. TORI finaliza con HATCHI-MAWASHI.

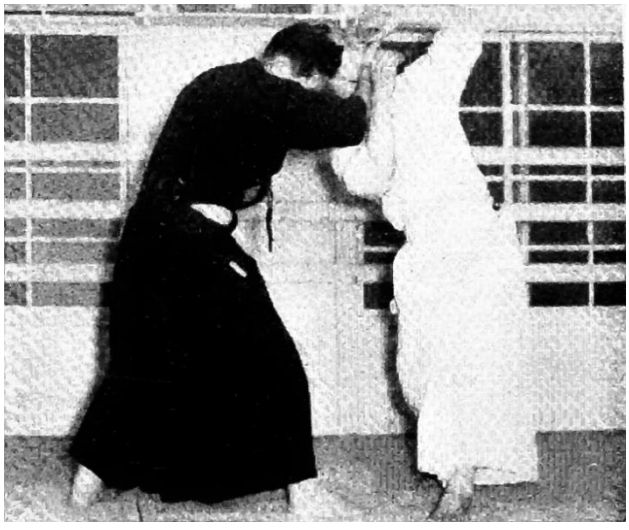
HATCHI-MAWASHI

TSUKAMI KAKARI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE agarra el cabello de TORI con su mano izquierda. La mano izquierda de TORI va a buscar el brazo de UKE, tirando de este hacia él.

Su mano derecha agarra la muñeca, su mano izquierda queda libre y va a buscar con ella la parte de atrás de la cabeza de UKE.



TORI suelta la muñeca, empuja la barbilla por debajo y finaliza el movimiento con HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

MAE KAMI DORI

TORI y UKE están cara a cara.

UKE intenta agarrar frontalmente a TORI con ambos brazos.

TORI da un paso hacia atrás con un movimiento circular ascendente de su brazo derecho, desviando hacia la derecha el brazo derecho de UKE y agarrándolo finalmente por debajo del mentón.

Pasa su mano izquierda colocándola detrás de la cabeza para finalizar con HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

USHIRO RIO TE DORI

UKE está detrás de TORI y le agarra ambas muñecas.

TORI levanta la mano derecha por encima de su cabeza mientras flexiona sus piernas y se desliza hacia el costado derecho.

TORI pasa por debajo del brazo derecho de UKE.

Al mismo tiempo golpea el plexo solar con su codo, libera su mano izquierda y la coloca detrás de la cabeza de UKE.

Gira su mano derecha doblando el brazo derecho de UKE, para finalizar con HATCHI-MAWASHI.

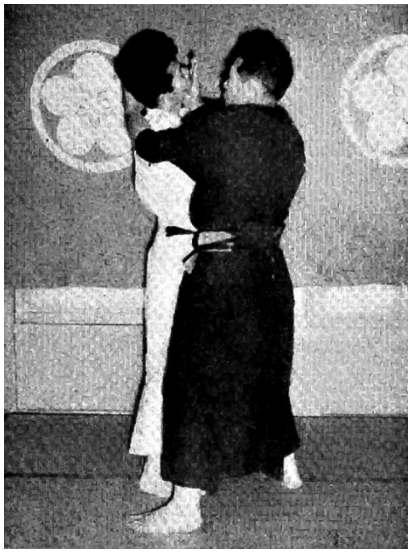
HATCHI-MAWASHI

USHIRO RIO SODE TORI

UKE está detrás de TORI y le agarra ambas mangas.

TORI da un gran paso hacia adelante, extendiendo sus brazos frente a él.

Pivotando sobre la punta de los pies, se da la vuelta y pasa la cabeza por detrás del brazo derecho de UKE.



TORI sitúa su mano izquierda detrás de la cabeza de UKE y finaliza con HATCHI-MAWASHI, tras colocar su mano derecha por debajo de la barbilla de UKE.

ATEMI-TE-WAZA

← 1) Con las piernas ligeramente flexionadas, el puño derecho firme y la mano izquierda abierta, mira hacia la izquierda.

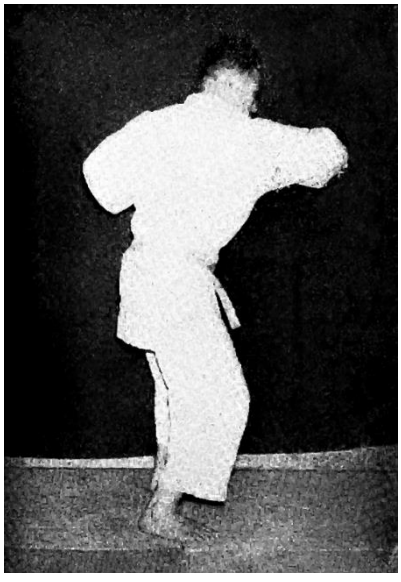
← 2) Con un movimiento rápido y seco, el puño izquierdo se eleva a la altura de la cara, como para parar un puñetazo, con el pulgar orientado hacia el exterior.

El puño derecho se coloca sobre el costado derecho, con los dedos hacia arriba.

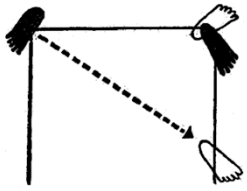
Los pies no se mueven.

1-2

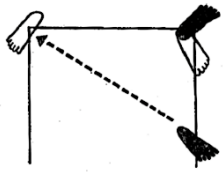
3) Inclínate hacia la → izquierda, apoyando el peso sobre la punta del pie, pivota avanzando el pie derecho (con las piernas flexionadas), golpea con el codo derecho, llevando el puño izquierdo al costado (en la misma posición que en la figura 2)

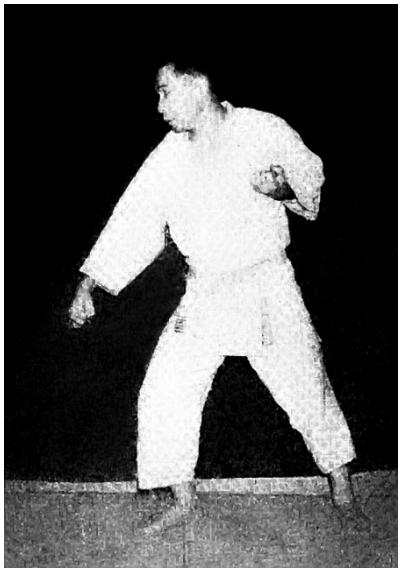


3



ATEMI-TE-WAZA



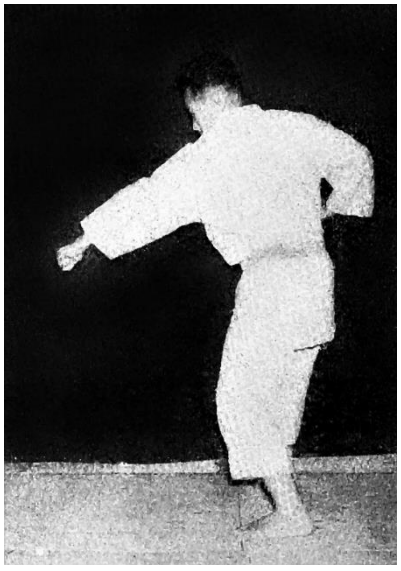


← 4) Inclínate sobre la punta del pie derecho y pivota desplazando el pie izquierdo hacia atrás, como se muestra en la foto.

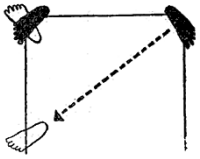
El puño derecho va a parar una patada.

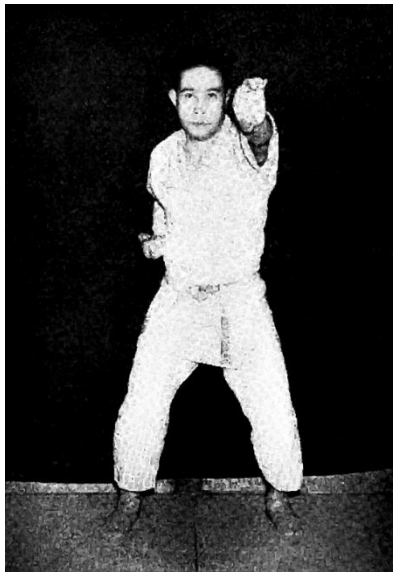
El puño izquierdo va al costado izquierdo, a la altura del pecho.

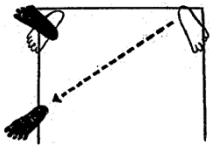
NOTA: La pierna derecha está flexionada hacia adelante, la pierna izquierda está bastante estirada.



← 5) Apoyándote sobre la punta del pie derecho, pivota avanzando el pie izquierdo, colocando ambos pies en línea, el puño izquierdo golpea el plexo solar de un oponente imaginario y el puño derecho regresa al costado derecho.







6) Pivota apoyándote → sobre la punta del pie derecho y desplazando el pie izquierdo hacia atrás.

Levanta el brazo izquierdo para agarra la ropa de un oponente, sin mover tu puño derecho.

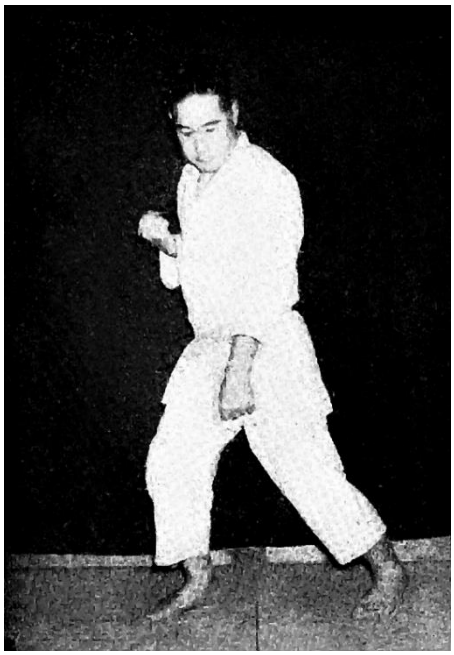
ATEMI-TE-WAZA

← 7) Sin mover los pies, tira hacia ti del adversario y suelta la prenda, llevando el puño izquierdo a tu flanco izquierdo.

La mano derecha golpea con el puño en la cara.

Realiza bien el movimiento del torso, que le dará toda la potencia al puñetazo.

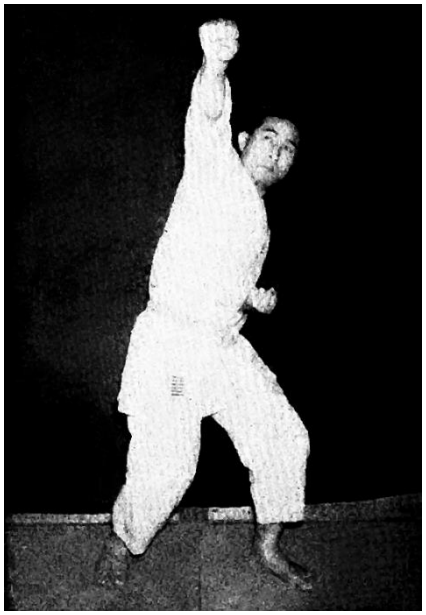
Retira el hombro izquierdo adelantando el derecho.



8) Apoyándote sobre la punta de los → pies, pivota ligeramente hacia la derecha (las puntas de los pies no se mueven del sitio, solo los talones).

Lanza un puñetazo frente a ti con la mano izquierda, como si te protegieras de una patada en la entrepierna.

Tu puño derecho va al flanco derecho.



Observa la posición de las piernas.

← 9) Pivota sobre la punta de los pies hacia la izquierda, a la inversa que en la figura anterior.

Lleva tu puño izquierdo al costado y golpea en la cara con el puño derecho.

Luego repite toda esta serie de movimientos invirtiéndolos, es decir, intercambiando los movimientos del puño y el pie derecho por el puño y el pie izquierdo.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Introducción del Maestro MOCHIZUKI 3
Prefacio del Maestro KURIHARA 4
Prefacio del DR. MARTI 5
Historia del Aikido 6
Antes de entrenar 11
Atemi ashi waza 16
Suwari 19
Te hodoki 22
Kamae 26
Aruku 27
Los quince ataques 28
KOTE-GAESHI
Kata te dori 32
Gyaku kata te dori 33
Rio te kata hodori 34
Mae rio te dori 35
Mae rio sode dori 36
Mae eri dori 37
Eri dori yoko men 38
Eri dori tsuki age 39
Mae kubi tsukami shime 40
Mae eri shime age 41
Mae kami dori 42
Tsukami kakari 43
Ushiro rio te dori 44
Ushiro kubi shime kata te dori 45
SHIHO-NAGE
Kata te dori 48
Gyaku kata te dori 49
Rio te kata hodori 50
Mae rio te dori 51
Mae rio sode dori 52
Mae eri dori 53
Eri dori yoko men 54
Eri dori tsuki age 55
Mae kubi tsukami shime 56
Mae eri shime age 57
Mae kami dori 58
Tsukami kakari 59
Ushiro rio te dori 60
Ushiro rio sode tori 61
Ushiro kubi shime kata te dori 62
YUKI-CHIGAE
Kata te dori 64

Gyaku kata te dori 65
Rio te kata hodori 66
Mae rio te dori 67
Mae rio sode dori 68
Mae eri dori 69
Eri dori yoko men 70
Eri dori tsuki age 71
Mae kubi tsukami shime 72
Mae eri shime age 73
Mae kami dori 74
Tsukami kakari 75
Ushiro rio te dori 76
Ushiro rio sode tori 77
Ushiro kubi shime kata te dori 78

TENBIM-NAGE

Kata te dori 80
Gyaku kata te dori 81
Rio te kata hodori 82
Mae rio te dori 83
Mae rio sode tori 84
Mae eri dori 85
Eri dori yoko men 86
Eri dori tsuki age 87
Mae kami tsukami shime 88
Mae eri shime age 89
Mae kami dori 90
Tsukami kakari 91
Ushiro rio te dori 92
Ushiro rio sode tori 93
Ushiro kubi shime kata te dori 94

HATCHI-MAWASHI

Kata te dori 96
Gyaku kata te dori 97
Mae rio te dori 98
Mae rio sode tori 99
Mae eri dori 100
Eri dori yoko men 101
Eri dori tsuki age 102
Mae kubi tsukami shime 103
Mae eri shime age 104
Tsukami kakari 105
Mae kami dori 106
Ushiro rio te dori 107
Ushiro rio sode tori 108
ATEMI-TE-WAZA 109

PARA COMPLACERLE

Y POR SU PROPIO INTERÉS

lea la revista

"JUDO KODOKAN"

Organismo Oficial de la Federación Internacional de Judo

Traducción oficial de las revistas en japonés del Kodokan

Esta revista, leída alrededor del Mundo por más de 150.000 debutantes y Cinturones negros, está escrita íntegramente por los más grandes Maestros japoneses de la actualidad, del 6º al 10º Dan, para proporcionar a los judoka un verdadero progreso en la vía del judo mediante la ayuda de explicaciones técnicas, consejos, memoriales, anécdotas, etc ... Boletines Nacionales, como el de la propia FFJJ en Francia, hacen referencia a ella con frecuencia, lo que demuestra su inestimable interés.

Aparece publicada cada dos meses en ediciones de 40 páginas

(18 números japoneses traducidos al año).

Suscripción por un año ..... 1.050 frs

Si no tiene ocasión de consultar la opinión de sus lectores, solicite un número de muestra gratuito a "Judo International".

"JUDO INTERNATIONAL"

CENTRO INTERNACIONAL DE ENTRADA Y DIFUSIÓN DEL JUDO

★

34, rue de la Montagne Ste-Geneviève, Paris-5e

(Métro : Maubert-Mutualité) — Tél. : ODÉ 12-65

Cuenta postal para cheques: 11.077.75 París

Esta Asociación de Judokas tiene como objetivo proporcionar al menor precio TODO LO RELACIONADO CON EL JUDO: kimonos, equipamiento y artículos varios; libros (Judo, Jiu-Jitsu, Zen, Kuatsu, etc ...), premios (insignias, medallas, diplomas, etc) ... "Judo International" publica cada año un catálogo ilustrado sobre todo lo existente actualmente en el Judo.

Este catálogo se envía de forma gratuita

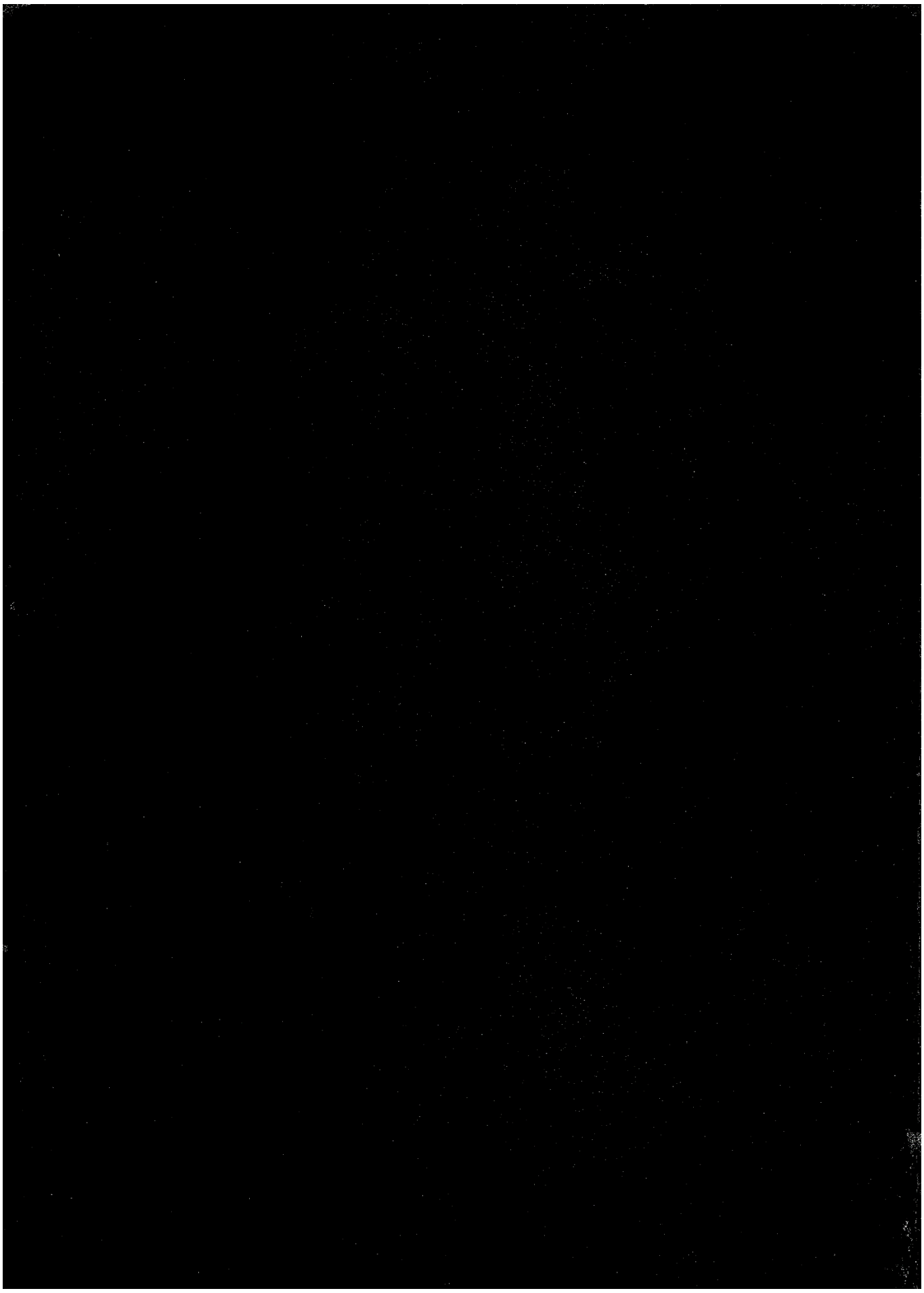
a cualquier solicitud acompañada de un sello para el envío.

INSTITUT INTERNATIONAL

JUDO- AIKIDO- KARATE

PRESIDENT: MINORU MOCHIZUKI 8e-DAN

養正館

日本国静岡市大工町五

5 DAIKU-CHO SHIZUOKA-SHI JAPAN